EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE OCTUBRE- CTO 902 -2022			
Nombre del contratista	Hugo Leonardo Quiroga Bello		
Número de identificación	1.076.653.802	**Tipo de documento**	C.C
Período informado	01/10/2022 al 30/10/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES – 2022001973 DE 08/07/2022
Objeto del Contrato:			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Anexo: 1 Acta de inicio Hugo Leonardo Quiroga Bello 

INDEPORTES

ACTA DE INICIO - SECOP

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 902 DE 2022

N° de contrato:	902 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	NUEVE MILLONES CUATROCIENTOS VENTISIETE MIL PESOS ($9.427.000) M/CTE
Municipio:	LENGUAZAQUE
Deporte o disciplina:	FUTBOL DE SALÓN
Plazo:	CINCO (05) MESES,Y QUINCE(15)DIAS, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 13 de julio de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.653.802 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 902 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

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

Registro Presupuestal	RP 2022001973	fecha de expedición: 08/ 07/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 08/07/2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

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

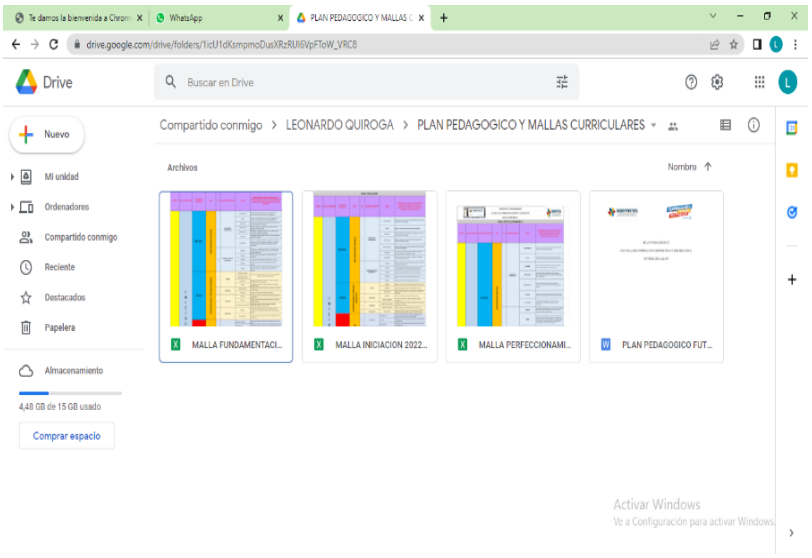
Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 13 de julio de 2022.

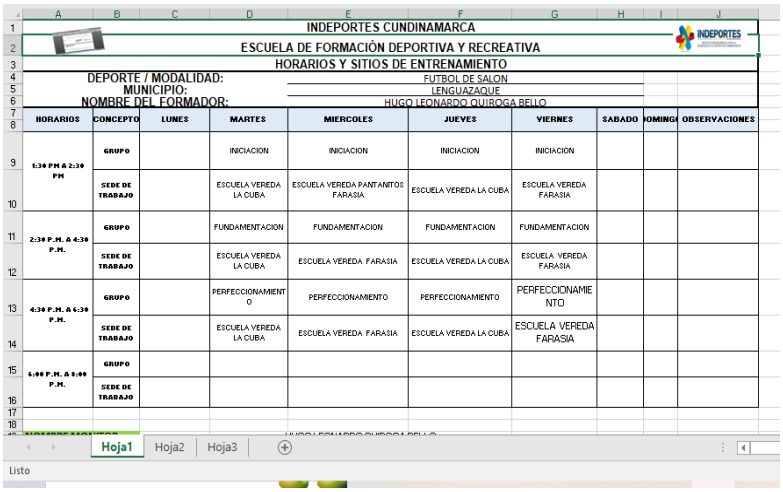
FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO** Contratista

CUNDINAMARCA EL CORAZÓN DE LOS ANDES

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

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.





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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: LENGUAZAQUE
NOMBRE DEL FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

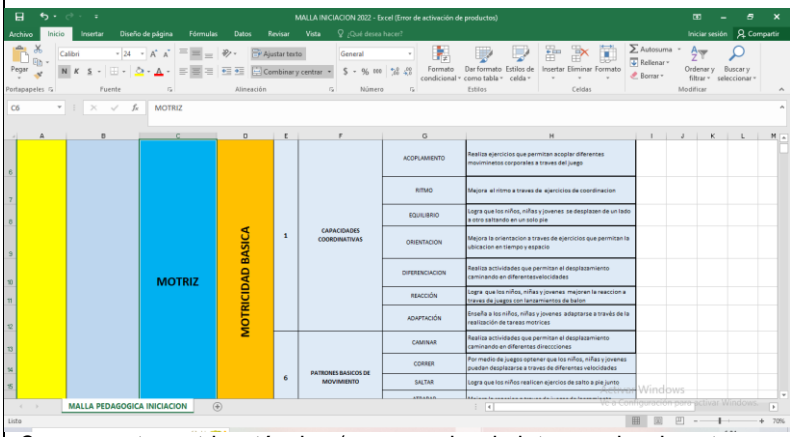
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:30 PM A 2:30 PM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		ESCUELA VEREDA LA CUBA	ESCUELA VEREDA PANTANITOS FARASIA	ESCUELA VEREDA LA CUBA	ESCUELA VEREDA FARASIA			
2:30 P.M. A 4:30 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO		ESCUELA VEREDA LA CUBA	ESCUELA VEREDA FARASIA	ESCUELA VEREDA LA CUBA	ESCUELA VEREDA FARASIA			
4:30 P.M. A 6:30 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO		ESCUELA VEREDA LA CUBA	ESCUELA VEREDA FARASIA	ESCUELA VEREDA LA CUBA	ESCUELA VEREDA FARASIA			
6:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

Hoja1 Hoja2 Hoja3
Listo

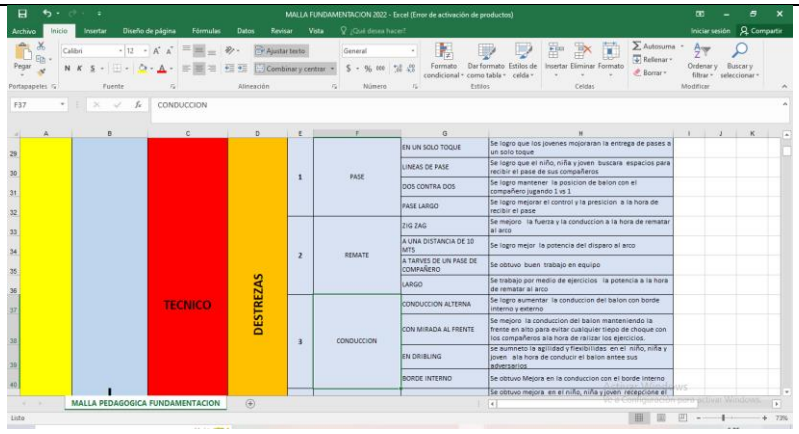
Anexo 2. Plan Pedagógico
Hugo Leonardo Quiroga
Anexo 3. Mallas Curriculares
Hugo Leonardo Quiroga Bello
Anexo 4. Horarios y Lugares de Trabajo Hugo Leonardo Quiroga Bello

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.

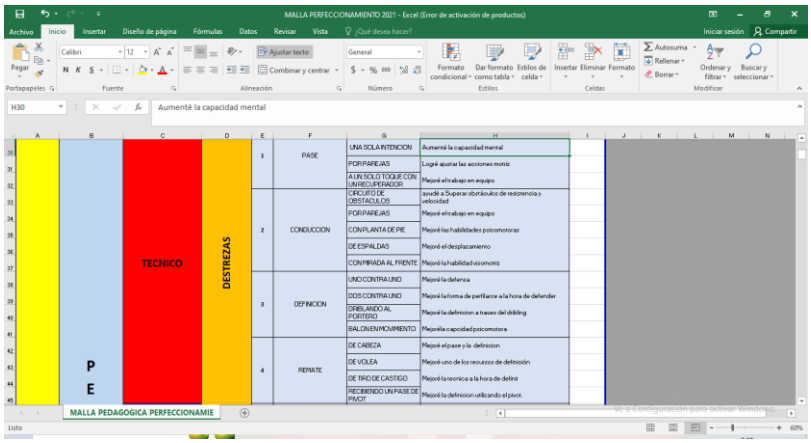
Componente motriz- iniciación



Componente motriz y técnico (pase con borde interno y borde externo- Fundamentación

<table>
<tr>
<td></td>
<td>


Componente físico y la técnica perfeccionamiento.

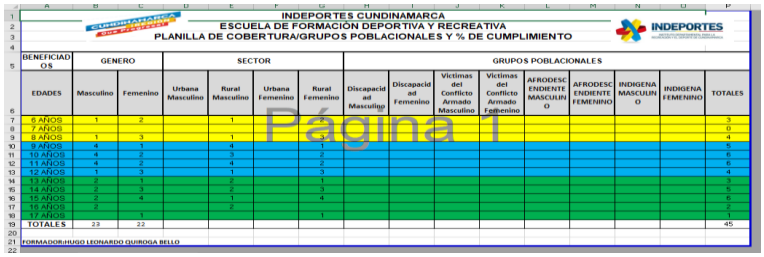


Anexo 5: asistencia iniciación - Lenguazaque Hugo Leonardo Quiroga octubre
Anexo 6: asistencia fundamentación - Lenguazaque Hugo Leonardo Quiroga – octubre
Anexo 7: asistencia perfeccionamiento - Lenguazaque Hugo Leonardo Quiroga – octubre

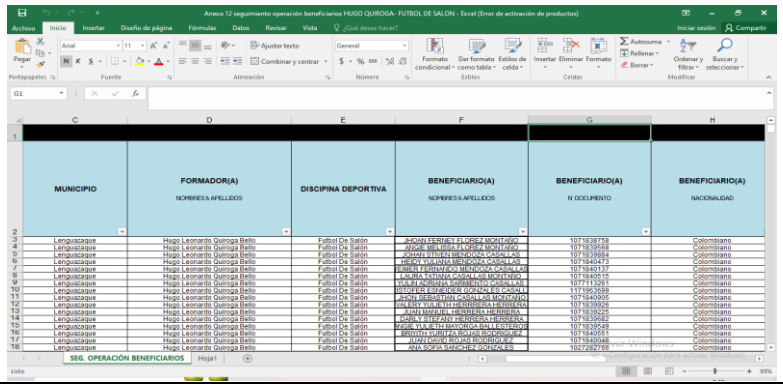
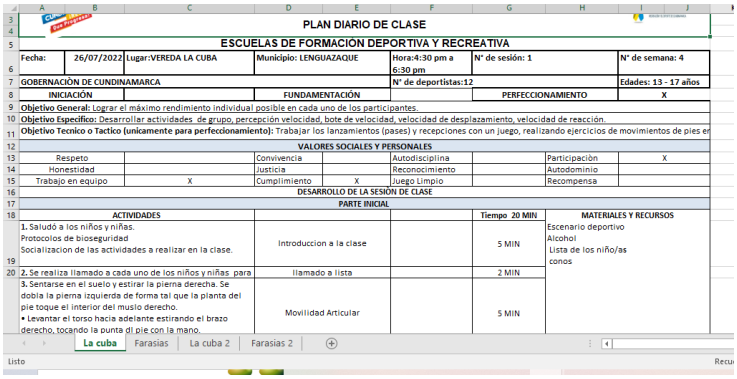
Anexo 8: evidencias iniciación perfeccionamiento - Lenguazaque Hugo Leonardo Quiroga – octubre

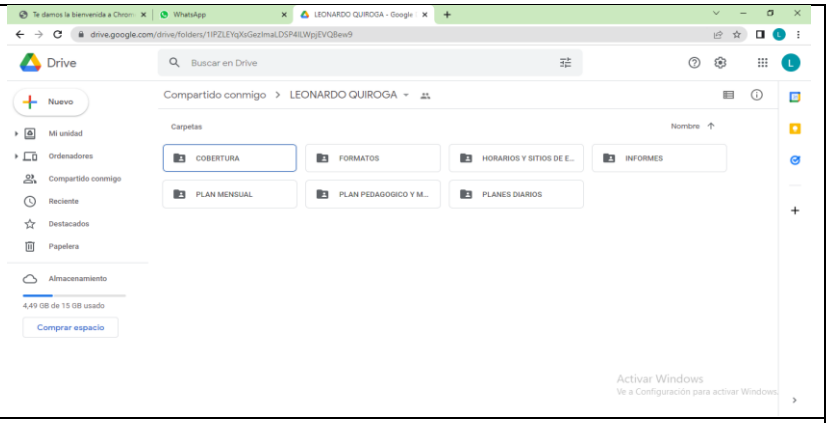
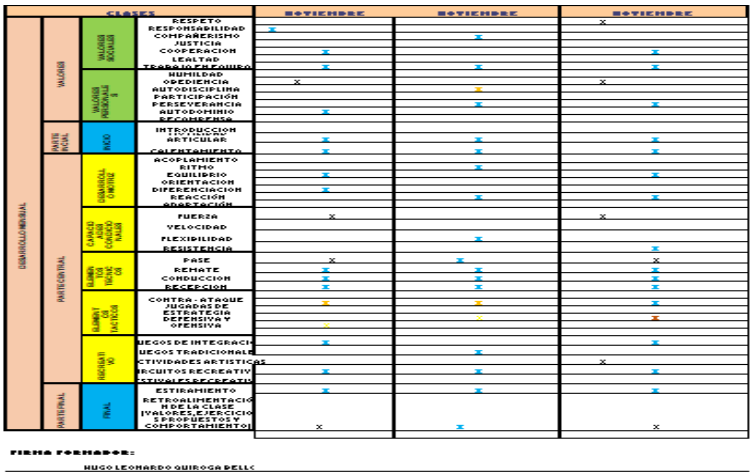
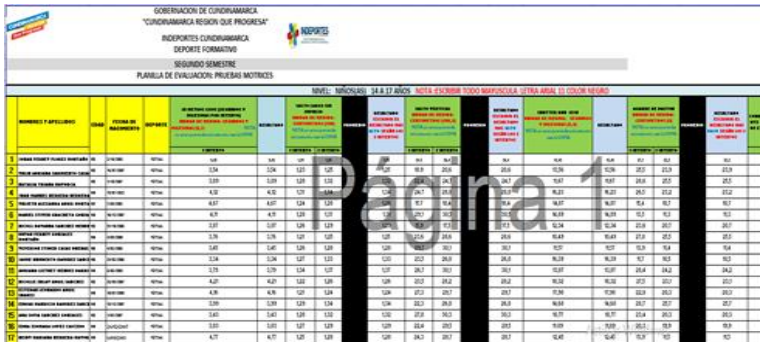
Anexo 9: evidencias fundamentación perfeccionamiento - Lenguazaque Hugo Leonardo Quiroga – octubre

Anexo 10: evidencias perfeccionamiento - Lenguazaque Hugo Leonardo Quiroga – octubre
</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.</td>
<td>
Anexo 11: cobertura futbol de salón Lenguazaque Hugo Leonardo Quiroga

Anexo 12: Seguimiento operación beneficiarios futbol de salón Lenguazaque –octubre –Hugo Leonardo Quiroga bello


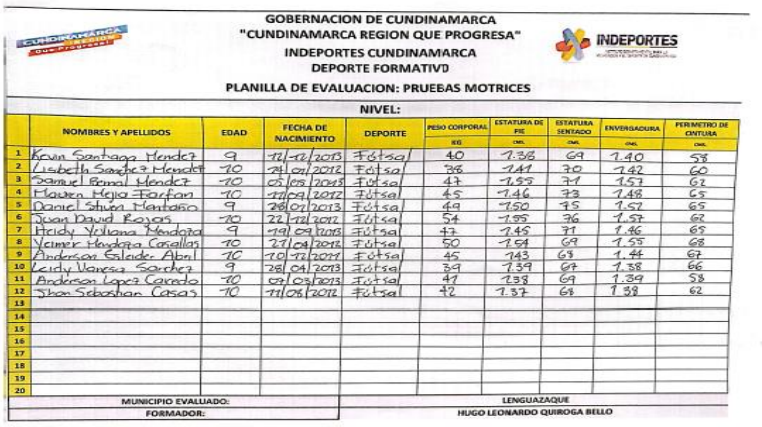
</td>
</tr>
</table>

	
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Dictando sesiones de entrenamiento Fútbol de salón 
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 Anexo 13: planes diarios iniciación futbol de salón Hugo Leonardo Quiroga – Octubre Anexo 14: planes diarios fundamentación futbol de salón Hugo Leonardo Quiroga – Octubre Anexo 15: planes diarios perfeccionamiento futbol de salón Hugo Leonardo Quiroga - octubre

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Anexo 16: plan mensual mes de noviembre Hugo Leonardo Quiroga bello 
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Anexo: 17. Exel pruebas físicas  Anexo 18: Word Tabulación de las pruebas y análisis cualitativo y cuantitativo 



Anexo 19: borrador pruebas físicas



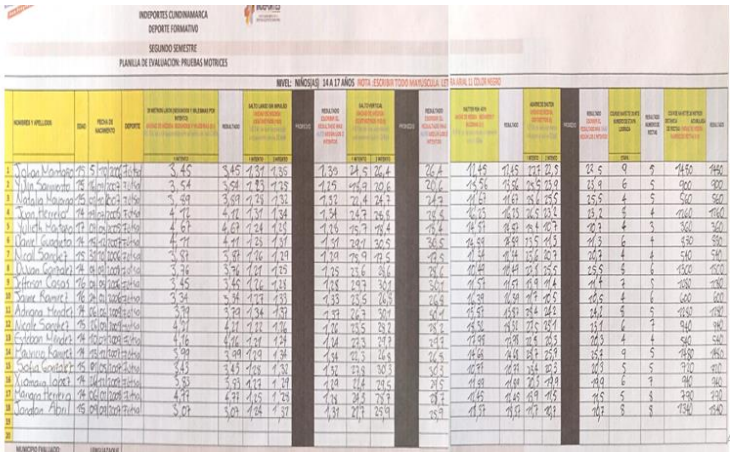
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

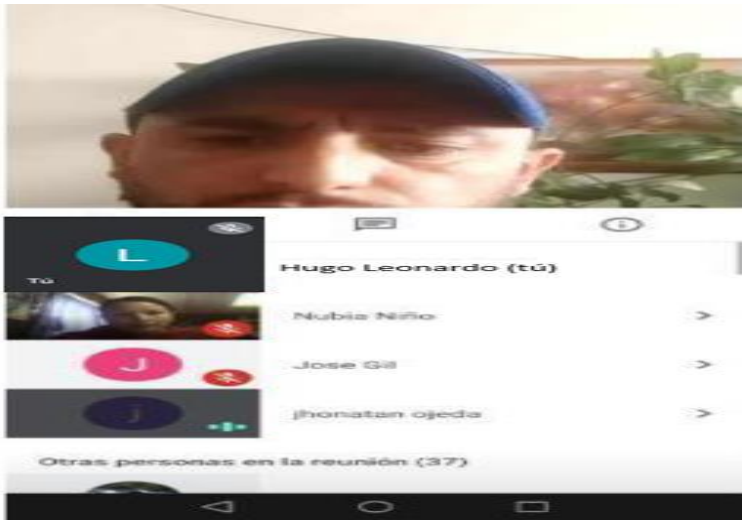
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS	ESTATURA SENTADO CMS	ENVERGADURA CMS	PERIMETRO DE CINTURA CMS
1	Kevin Santiago Mendez	9	12/12/2013	Fútsal	40	1.36	69	1.40	58
2	Lisbeth Sanchez Mendez	10	24/01/2012	Fútsal	38	1.41	70	1.42	60
3	Samuel Ismal Mendez	10	05/05/2012	Fútsal	47	1.55	71	1.57	62
4	Maiden Mejia Farfan	10	11/09/2012	Fútsal	45	1.46	73	1.48	65
5	Daniel Silva Mendoza	9	28/07/2013	Fútsal	49	1.50	75	1.52	65
6	Juan David Rojas	10	22/12/2012	Fútsal	54	1.55	76	1.57	62
7	Heidy Yuliana Mendoza	9	19/09/2013	Fútsal	43	1.49	71	1.46	65
8	Yeimer Hagdiza Casallas	10	27/04/2012	Fútsal	50	1.54	69	1.55	68
9	Andrea Salud Abril	10	10/12/2012	Fútsal	45	1.43	68	1.44	67
10	Leidy Vanesa Sanchez	9	28/04/2013	Fútsal	39	1.39	67	1.38	66
11	Anderson Lopez Carrado	10	03/03/2013	Fútsal	41	1.38	69	1.39	58
12	Juan Sebastian Casas	10	11/06/2012	Fútsal	42	1.37	68	1.38	62
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE
FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO



Ejecute y aplique las pruebas antropométricas y físicas a los estudiantes de la escuela de formación de Futbol de Salón en las fechas dadas por Indeportes

	Realicé pruebas y test con los 45 deportistas de la escuela de formación de futbol de salón de Indeportes en el municipio de Lenguazaque el día 4, en la vereda la cuba con la categoría iniciación y fundamentación El día 5, en la vereda pantanitos con la categoría fundamentación El día 6, en la vereda pantanitos con las categorías de perfeccionamiento
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	Anexo 20: certificación del municipio mes de octubre fútbol de salón Hugo Leonardo Quiroga bello Lenguazaque República de Colombia Departamento de Cundinamarca Alcaldía Municipal Lenguazaque EL COORDINADOR MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE LENGUAZAQUE HACE CONSTAR Que HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO, identificado con la cedula de ciudadanía No. 1.076.653.802 de Ubaté, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN FÚTBOL DE SALÓN, durante el periodo comprendido entre el 1 de octubre del 2022 al 30 de octubre del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los treinta y un (31) días del mes de octubre del 2022. Cordialmente 1 WYLMER FERNANDO PRIETO BARRIGA Coordinador de deportes
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	asistencia evento día del campesino Lenguazaque Apoyé el evento Día del campesino en el municipio de Lenguazaque el día 09 de octubre de 2022. asistencia evento día del campesino Lenguazaque 

	Realicé y completé en su totalidad el curso Integridad, Transparencia y Lucha contra la Corrupción. Anexo 21: certificaciones curso Integridad, Transparencia y Lucha contra la corrupción. 
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistencia capacitación 05 de octubre vía meet Asistí el día 05 de octubre a capacitación virtual vía meet, con la gestora Nubia Liliana Niño, y el provincial Jonathan Ojeda. 
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregaré o trasladare el formato único de inventario documental, debidamente diligenciado cuando sea requerido por el instituto.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	1 CUENTA DE COBRO MES DE OCTUBRE 2 - INFORME - HUGO QUIROGA - OCTUBRE 3- EVIDENCIAS MES DE OCTUBRE 4 -PARAFISCALES MES OCTUBRE-QUIROGA-HUGO PRUEBAS FISICAS 2022 - TABULACION DIGITAL 19 DE S... INFORME CUANTITATIVO Y CUALITATIVO VALLE DE UBAT...

15. realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ANEXO 1 OBLIGACIÓN 2 ACTA DE INICIO

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 902 DE 2022	
N° de contrato:	902 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	NUEVE MILLONES CUATROCIENTOS VENTISIETE MIL PESOS ($9.427.000) M/CTE
Municipio:	LENGUAZAQUE
Deporte o disciplina:	FUTBOL DE SALÓN
Plazo:	CINCO (05) MESES,Y QUINCE(15)DIAS, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 13 de julio de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.653.802 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 902 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

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

Registro Presupuestal	RP 2022001973	fecha de expedición: 08/ 07/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 08/07/2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

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

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 13 de julio de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO** Contratista

PLAN PEDAGÓGICO

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

FUTBOL DE SALON

FORMADOR

HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

INDEPORTES

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

PROVINCIA DEL VALLE DE UBATE

SUTATAUSA

2022

TABLA DE CONTENIDO

1. Titulo
2. Introducción
3. Justificación
4. Marco Legal
5. Objetivo general
6. Objetivos específicos
7. Población Objeto y cobertura
8. Caracterización del deporte
9. Estructura por niveles
    - 9.1 Etapas de enseñanza
    - 9.2 Etapa de Iniciación
    - 9.3 Etapa de fundamentación
    - 9.4 Etapa de perfeccionamiento
10. Temas y contenidos
11. Metodología de trabajo
    - Etapas de enseñanza-aprendizaje en la escuela deportiva futbol de salón del municipio de Ubaté

- Etapa de iniciación entre edades de (6 a 8 años)
- Etapa de fundamentación entre edades de (9 a 12 años)
- Etapa de perfeccionamiento entre edades de (13 a 17 años)

12. Control seguimiento y evaluación

13. Cronograma de actividades

2. INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo, tiene como misión, la formación multilateral, e integral de los seres humanos, desde el punto de vista físico, recreativo, motriz, psicológico, cognitivo y axiológico, es por eso que este proceso es complejo y debe ser planificado y ejecutado cuidadosamente.

Es por ello, que a continuación se plantea un plan pedagógico donde se presentan unos objetivos de trabajo progresivo, así como también un proceso evolutivo por niveles de dificultad, teniendo en cuenta los procesos de aprendizaje de los niños. Enfocado a trabajar en la formación del ser humano como se ser integral, pensando en una construcción desde diferentes componentes, con la finalidad de instituir desde una totalidad, donde las cualidades físicas y motrices van de la mano de los componentes psicológicos, cognitivos y axiológicos.

El objetivo primordial es el de contribuir a la formación integral de los alumnos y alumnas que participan en las diferentes actividades programadas, orientadas a la mejora de las posibilidades ms y de adaptación, socialización, compañerismo, hábitos de vida y desde la consideración de que el aprendizaje de esta especialidad deportiva debe ser entendido, en los niveles de iniciación y en la práctica del futbol de salón a edades tempranas, como un medio para la consecución de determinadas intenciones y finalidades, más que como un fin en sí mismo.

Todo lo planteado anteriormente, se realizará por medio del juego y formas jugadas. Teniendo en cuenta las edades de los niños, su etapa de desarrollo y el método de enseñanza planteada por el instructor. A sí mismo, la recreación juega un papel muy importante en el desarrollo de este plan pedagógico.

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol de salón, concretamente para niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años del municipio de la provincia de Ubaté, Cundinamarca, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 9 años, fundamentación de 10 a 13 años y perfeccionamiento de 14 a 17 años.

3. JUSTIFICACIÓN

Es importante educar a los niños y jóvenes por el buen camino, inculcando valores que les permita conocer que hay un camino correcto que puede cambiar sus vidas, así mismo que deben aprovechar su tiempo libre en el desarrollo de actividades deportivas que les permita crear hábitos saludables y alejarse de una vida sedentaria que dependa del uso de la tecnología; teniendo como base principal el compromiso y la unión familiar, razón por la cual se le da una relevancia importante a la familia en el que día a día puede interactuar con sus hijos.

Finalmente el objetivo es buscar que el alumno actué con autonomía, responsabilidad, respeto, libertad, honradez, eficiencia, creatividad y originalidad.

4. MARCO LEGAL

Las escuelas deportivas por ser un programa institucional de nivel nacional y departamental, cuentan con suficiente respaldo legal que garantizan su ejecución en cada uno de los municipios del departamento de Cundinamarca como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población, Para el diseño de este plan pedagógico se tuvo en cuenta las siguientes leyes y artículos:

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995

La ley del deporte y la ley de la educación de 1994, para los respectivos fines. Según la constitución política de Colombia de 1991 en el articulo 52 se aborda la recreación y el deporte como un derecho fundamental en la sociedad.

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas ala recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentara estas actividades e inspeccionara, vigilara y controlara las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

LEY 181 DE 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte.

ARTICULO 1. Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extra escolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y testamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuada. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

ARTICULO 2. El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema legal del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extra escolar y la educación física.

ARTICULO 3. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo.

ARTICULO 4. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de una persona. Su fomento, desarrollo y practica son parte integrante del servicio público educativo y constituye gasto público social bajo los siguientes principios: universalidad, participación comunitaria, participación ciudadana, integración funcional, democratización y ética deportiva.

5. OBJETIVO GENERAL

Diseñar un plan pedagógico que desarrolle un ser integral por medio de componentes físicos, recreativos, motrices, psicológicos y cognitivos dirigidos a niños, niñas y jóvenes de 6 a 17 años por medio del juego y formas jugadas. Además brindar espacios recreo deportivos a niños y niñas de la provincia.

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar el nivel de condición física y técnica de los niños, niñas y jóvenes de la escuela de formación de futbol de salón.
- Desarrollar una planificación mediante ejercicios físicos técnicos y tácticos
- Ejecutar una planificación a partir de la fase diagnostica, mediante contenidos teóricos, físicos, técnicos, tácticos y psicosociales.
- Mejorar el trabajo técnico a nivel grupal y de equipo.
- Verificar los logros alcanzados en el tiempo propuesto.

7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol de salón, concretamente para niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años de la provincia de Ubaté Cundinamarca, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 9 años, fundamentación de 10 a 13 años y perfeccionamiento de 14 a 17 años.

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

8.1 ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

8.1.1 CONCEPTUALIZACIÓN:

Las escuelas deportivas son centros de carácter formativo donde los niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años, inician, fundamentan y especializan un deporte.

Las Escuelas Deportivas son estructuras curriculares de carácter pedagógico y procesos de formación deportiva organizada por ciclos, encargadas de contribuir a la formación de forma integral, relacionando componentes físicos, intelectuales, afectivos y sociales de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, por la amplia variedad de su contenido que permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces se encuentra que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

8.1.2 OBJETIVOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

- Estimular el desarrollo psicomotor de los niños, niñas y jóvenes, para el logro de una actividad sana y saludable para su vida.
- Incentivar el derecho al movimiento en los niños, niñas y jóvenes como posibilidad de expresión individual.
- Orientar trabajos interdisciplinarios e interinstitucionales para el fomento educativo, desarrollo investigativo, fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos, que mejoren de la salud física y mental de las personas.
- Propiciar la práctica y la construcción de una cultura física.
- Facilitar el acceso a la práctica deportiva de calidad fuera de la comunidad escolar.
- Impulsar los procesos de maduración y ajuste social de los niños.
- Fomentar el desarrollo de los niños niñas y jovenes a través de la superación física y la competición.
- Facilitar conocimientos teóricos y técnicos sobre el futbol de salón
- Favorecer las relaciones sociales mediante la realización de actividades grupales que potencien el aprovechamiento del tiempo libre.

8.1.3 COMPONENTES BÁSICOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

PROFESORES Y TÉCNICOS

El personal docente y técnico a cargo de los programas deberá ser integrado por pedagogos en las áreas de educación física, recreación y deportes, debidamente capacitados en el trabajo con niños.

IMPLEMENTACIÓN

Las Escuelas de Formación deportiva deberán contar con la implementación y material didáctico básico requerido para el desarrollo de los programas (esta adquisición es compromiso de cada escuela deportiva).

QUIENES PUEDEN HACER PARTE DE LA ESCUELA?

Podrán ingresar niños, niñas y jóvenes entre los seis (6) y diecisiete (17) años de edad, los cuales serán distribuidos en diferentes categorías teniendo en cuanta la edad.

FORMACIÓN INTEGRAL

Es un talento educativo que pretende no sólo instruir a los estudiantes con los saberes específicos de las ciencias sino, también, ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades.

Acodesi (2013) afirma:

La Formación Integral sirve, entonces, para orientar procesos que busquen lograr, fundamentalmente, la realización plena del hombre y de la mujer, desde lo que a cada uno de ellos les corresponde y es propio de su vocación personal. También, contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del entorno social, puesto que ningún ser humano se forma para sí mismo y para mejorar él mismo, sino que lo hace en un contexto sociocultural determinado con el objeto igualmente de mejorarlo.

Es por ello, que uno de los objetivos de la escuela de formación deportiva y recreativa de futbol de salón, es formar a los niños y jóvenes desde la integralidad.

FUTBOL DE SALÓN

El futbol de salón es un deporte en el que se enfrentan dos equipos compuestos por cuatro jugadores de campo y un portero, y cuyo objetivo es marcar más goles que el contrario durante un periodo de juego que durá dos tiempos de 20 minutos (el tiempo se detiene cuando el balón no está en juego)

Quizás lo conozcas por futsal, (a alto nivel tiene una alta complejidad táctica: por sus espacios reducidos: el campo mide 40 metros por 20).

Si quieres saber algo de su historia:

El futbol de salón nació en Uruguay en 1930. Fue el profesor Juan Carlos Ceriani quién utilizando reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol, redacto el reglamento de este deporte. De salón hay que buscarlos en Uruguay en el año 1930. En aquella época el fútbol era una auténtica locura en las calles de Montevideo. Era la época en que la selección de Uruguay había obtenido el campeonato del mundo.
Fue el profesor Juan Carlos Ceriani el que se dió cuenta de que los niños jugaban al futbol en canchas de baloncesto al no haber campos de fútbol libres e intento solucionar el problema. Su gran acierto fue el acercar el futbol a una cancha pequeña destinada a otros deportes.

El fútbol de salón recreativo es una actividad que tiene como fin darle la posibilidad al deportista de jugar de una manera distinta, que sea divertida, se evidencia la adquisición de las habilidades deportivas en edades tempranas formando parte del empleo correcto del tiempo libre dentro de la comunidad, como una alternativa de contribución a la formación de los niños.

Además las actividades recreativas que aparecen en el futbol de salón están orientadas hacia diferentes direcciones desde la perspectiva fisiológica, técnica y táctica, peo siempre con el contexto del juego como una vía de recreación utilizando el tiempo libre

"El fútbol de salón es un deporte distinto al fútbol"

El "futbol de salón" como se le empezó a llamar causó sensación en Uruguay, desde donde pasó a Chile, Brasil, Argentina, Perú y España. Después se desarrolló en el resto del mundo.

El fútbol de salón es un deporte distinto al fútbol convencional, pues es una conjunción de varios deportes, incluido el fútbol por supuesto.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

9.1 ETAPA DE INICIACIÓN ENTRE EDADES DE (6 A 9 AÑOS)

OBJETIVO: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios del futbol de salón que permitan el desarrollo psicomotor de los niños y niñas a través de diferentes actividades recreativas.

9.2 ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 13 AÑOS)

OBJETIVO: Lograr que los niños fortalezcan las habilidades psicomotoras a través de actividades recreativas y deportivas desarrolladas mediante el futbol de salón.

9.3 ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (14 A 17 AÑOS)

OBJETIVO: Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de futbol de salón por medio actividades y ejercicios acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

10. TEMAS Y CONTENIDOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL DE SALÓN DE LA PROVINCIA DE UBATE.

A continuación, se realiza un plan pedagógico dirigido a niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años, para la disciplina de futbol de salón del municipio de Ubaté. Este plan pedagógico va direccionado a tres fases fundamentales del trabajo en escuelas de formación deportivas y recreativas; la iniciación, la fundamentación y el perfeccionamiento.

Todo el desarrollo de este proceso se basa en la búsqueda de formar un ser integral, por medio de componentes físicos, técnicos, tácticos, y emocionales.

10.1 ETAPAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LA ESCUELA DEPORTIVA FUTBOL DE SALÓN DEL MINICIPIO DE UBATE

Como se mencionó anteriormente, el proceso se realizará en tres fases: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, los cuales van enfocados de acuerdo a las etapas de desarrollo y necesidades de los niños, niñas y jóvenes deportistas.

10.2 ETAPA DE INICIACIÓN ENTRE EDADES DE (6 A 8 AÑOS)

OBJETIVO: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios del futbol de salón que permitan el desarrollo de diferentes actividades

CONTENIDO FISICO: Se desarrollara diferentes ejercicios y actividades que permita mejorar las siguientes capacidades:

- Flexibilidad
- Agilidad
- Equilibrio
- Velocidad

CONTENIDO TECNICO: Se desarrollaran diferentes ejercicios y actividades que permita al niño mejorar las diferentes técnicas:

- Control de balón
- Pase
- Conducción
- Técnica para patear

CONTENIDO TACTICO: Permite mejorar el proceso defensivo y ofensivo en los ejercicios del futbol de salón, en los cuales se desarrollará un trabajo tanto individual como grupal, mejorando el trabajo en equipo.

CONTENIDO TEÓRICO:

- Conocimiento del Reglamento
- Conocimiento de los fundamento técnicos y tácticos del futbol DE SALÓN

CONTENIDO PSICOSOCIAL

Características asociadas al componente intelectual, uso de valores dentro y fuera del campo, así como el trabajo e equipo.

10.3 ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 13 AÑOS)

OBJETIVO: Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de futbol de salón por medio actividades y ejercicios acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

CONTENIDO FISICO:

- Características asociadas a la velocidad, fuerza y coordinación
- Características asociadas a la resistencia, flexibilidad y condición general.
- Actividades de fuerza muscular y abdominal

CONTENIDO TÉCNICO:

Mejorar las habilidades de los niños, niñas y jovenes a la hora de desarrollar sus actividades y ejercicios ordenados por el instructor en el campo deportivo como pase, remate, dominio de balón, conducción de balón de un lado a otro, y manejo de las superficies del pie.

CONTENIDO TÁCTICO:

Patrón de juego dominante: ejercicios de recepción, atacar con precisión para encontrar líneas de pase, defender y mejorar la recuperación del balón, así como la posesión dentro de campo deportivo.

CONTENIDO TEÓRICO

Conocimiento de los fundamento técnicos y tácticos

CONTENIDO PSICOSOCIAL

Características asociadas al componente intelectual: aprender a comprender la necesidad de la existencia de reglas, uso de valores, trabajo el equipo, e higiene personal dentro y fuera del campo deportivo.

METODOLOGIA

Se pretende abordar las temáticas desde los gustos e intereses de los niños con juegos acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las actividades y ejercicios asignados por el instructor, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

10.4 ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (14 A 17 AÑOS)

OBJETIVO: Perfeccionar técnicamente al deportista en el futbol de salón de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.

CONTENIDO FISICO: Se desarrollaran diferentes ejercicios y actividades que iran aumentando de complejidad de acuerdo a la edad y desempeño de cada deportista que permita mejorar las siguientes capacidades:

- Velocidad
- Fuerza
- Coordinación

CONTENIDO TÉCNICO:

- Pase
- Definición
- Conducción
- Remate

- Técnicas agresivas de pase remate y definición: Pases largos a un solo toque, pases diagonales, superación de obstáculos a corta y larga distancia.
- Desarrollo de ejercicios para mejorar la potencia y profundidad con movimiento lineal, consistencia, dirección, conducción de balón y preparación en el remate.

CONTENIDO TÁCTICO:

Otras cualidades del patrón de juego: consistencia; conducción, ejercicios de pelota con balón detenido para tener más variedad y creatividad, control de la balón, desplazamiento hacia adelante y hacia atrás.

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – ESPACIO – INDUMENTARIA)

- Conocimiento de la regla
- Conocimiento del juego a nivel Nacional e Internacional

CONTENIDO PSICOSOCIAL:

- Características asociadas a la confianza: el alumno empieza a pensar en el futbol de salón de forma positiva, formulación del auto concepto.
- Características asociadas al componente intelectual: aprender a comprender la necesidad de la existencia de reglas, uso de valores, trabajo el equipo, e higiene personal dentro y fuera del campo deportivo.
- Características asociadas al espíritu competitivo: período de diversión y aprendizaje.

METODOLOGIA:

Se pretende abordar las temáticas desde una etapa de perfeccionamiento donde los deportistas realicen actividades acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las formas jugadas, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

PROPUESTA RECREATIVA

Durante el proceso formativo se tiene presente el enfoque recreativo, es por ello que se plantean las siguientes temáticas en el plan pedagógico y la malla curricular.

- Recreación deportiva
- Recreación al aire libre
- Recreación artística

ACTIVIDADES:

Se plantean diferentes actividades como:

- Desarrollo de juegos tradicionales
- Rondas infantiles
- Juegos lúdico – recreativos
- Manualidades
- Actividades de Interacción Social.

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

La Escuela Deportiva y recreativa de futbol de salón de la provincia de Ubaté, realizará un proceso estructurado de acuerdo a las necesidades y etapas de desarrollo de los niños, niñas y jóvenes. Las sesiones de entrenamiento se realizarán de forma presencial dividido de la siguiente manera: Presencial: 36 sesiones, para un total de 60 horas al mes. Cada sesión estará compuestas por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formacion y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. Semanalmente cada grupo tendrá 2 horas de trabajo presencial.

12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

El proceso de evaluación control y seguimiento de cada una de las categorías se realizará a través de la aplicación de pruebas físicas y técnicas teniendo en cuenta la capacidad de cada niño, niña y joven que participe en el proceso de formación. Dicha evaluación se realizará por medio de las actividades programadas en cada una de las sesiones, actividades de conocimiento, y aplicación de diferentes instrumentos que evalúen la experiencia y dificultad en cada uno de los ejercicios a realizar.

13. **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PERFECCIONAMIENTO

ACTIVIDAD	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8	SEM 9	SEM 10	SEM 11	SEM 12	SEM 13	SEM 14	SEM 15	SEM 16	SEM 17	SEM 18	SEM 19	SEM 20	SEM 21	SEM 22	SEM 23	SEM 24	SEM 25	SEM 26	SEM 27	SEM 28
JUEGOS DE INTEGRACION	■				■							■					■								■	■		
HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON		■								■																		
PASE			■	■										■	■									■	■			
EJERCICIOS DE CONDUCCION					■			■			■								■				■					
JUEGOS TRADICIONALES																												
HABITOS DE VIDA SALUDABLES	■																			■							■	
REGLAMENTACION								■										■										
EJERCICIOS DE REMATE						■	■									■	■									■		
ACTIVIDADES RECREATIVAS																						■						
EJERCICIO DE FUERZA		■							■				■									■						
EJERCICIOS DE RESISTENCIA					■	■									■	■									■			
INTELIGENCIA EMOCIONAL						■																						
SISTEMA OFENSIVO																			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
EJERCICIOS DE ESTRATEGIA														■	■	■												
EJERCICIOS DE DEFINICION				■	■	■	■	■																				
APLICACIÓN DE PRUEBAS								■													■							
ACTIVIDAD DEPORTIVA																	■											

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES INICIACION

ACTIVIDAD	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8	SEM 9	SEM 10	SEM 11	SEM 12	SEM 13	SEM 14	SEM 15	SEM 16	SEM 17	SEM 18	SEM 19	SEM 20	SEM 21	SEM 22	SEM 23	SEM 24	SEM 25	SEM 26	SEM 27	SEM 28
JUEGOS DE INTEGRACION	■																											
HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON		■								■															■			
PASE			■	■										■	■										■	■		
EJERCICIOS DE VELOCIDAD A TRAVES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS					■			■			■								■				■					
JUEGOS TRADICIONALES																												
HABITOS DE VIDA SALUDABLES	■																			■							■	
REGLAMENTACION								■										■										
EJERCICIOS DE REACCION A TRAVES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS								■										■										
APLICACIÓN DE PRUEBAS								■													■							
ACTIVIDAD DEPORTIVA																	■											
EJERCICIOS DE CONCENTRACION A ATRVES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS						■	■									■	■									■		
ACTIVIDADES RECREATIVAS																						■						
EJERCICIO DE FUERZA		■							■				■									■						

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES FUNDAMENTACION

ACTIVIDAD	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8	SEM 9	SEM 10	SEM 11	SEM 12	SEM 13	SEM 14	SEM 15	SEM 16	SEM 17	SEM 18	SEM 19	SEM 20	SEM 21	SEM 22	SEM 23	SEM 24	SEM 25	SEM 26	SEM 27	SEM 28
JUEGOS DE INTEGRACION	■																											
HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON		■								■																		
PASE			■	■										■	■									■	■			
EJERCICIOS DE CONDUCCION					■			■			■								■				■					
JUEGOS TRADICIONALES																												
HABITOS DE VIDA SALUDABLES	■																			■							■	
REGLAMENTACION								■										■										
APLICACIÓN DE PRUEBAS								■													■							
ACTIVIDAD DEPORTIVA																	■											
EJERCICIOS DE REMATE						■	■									■	■									■		
ACTIVIDDES RECREATIVAS																						■						
EJERCICIO DE FUERZA		■							■				■									■						
EJERCICIOS DE RESISTENCIA																												



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	I N	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realicé ejercicios que permitieron acoplar diferentes movimientos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejoré el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Logré que los niños, niñas y jovenes se desplazaran de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejoraré la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realicé actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentesvelocidades
						REACCIÓN	Logré que los niños, niñas y jovenes mejoren la reaccion a traves de juegos con lanzamientos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñé a los niños, niñas y jovenes adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realicé actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes direccciones
						CORRER	Enseñé a los niños, niñas y jovenes a desplazarse a traves de diferentes velocidades
						SALTAR	Logré que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejoré la reaccion a traves de juegos de lanzamineto
						RODAR	Enseñé los niños a rodar en diferentes direcciones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PLANCHA	Mejoré en el niño, niña y jovenes la fuerza de brazos y piernas
						CARRERAS	Maximice la velocidad a traves de carreras
						ABDOMINALES	Mejoré la fuerza abdominal a traves de ejercicios repetitivos
				2	RESISTENCIA	FLEXIONES	Mejoré la fuerza en piernas y brazos
						SALTAR LA CUERDA	Medí la resistencia a traves de cantidad de saltos realizados
				3	VELOCIDAD	CONDUCCION DE BALON	Aumenté la velocidad en conduccion de balon
						CARRERAS DE RELEVO	Mejoré el tiempo en el deplazamiento
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO	Logré que el niño, niña y joven mejore la flexibilidad a traves de ejerciocios de estiramiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	VELOCIDAD	JUEGO DE STOP	Permití que los niños, niñas y jovenes corran en diferentes velocidades
						LA LLEVA	Logré que el niño, niña y joven mejore el pase a larga distancia
						CONGELADOS	Permití realizar diferentes movimientos
				2	CONCENTRACION	JUEGO DE GOLOZA	Mejoré la conduccion del balon con el borde interno
						JUEGO DE DOMINO	Logré la concentración
						LOTERIA	Mejoré la capacidad cognitiva
				3	REACCION	JUEGO DE PERRITO	Mejoré el trabajo en equipo y la integracion
						PONCHADOS	Mejoré la reaccion al evadir un objeto
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	enseñé como iniciar la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motivé al niño,niña y joven a practicar el futbo de salon

	I C I A C I O N	TEORICO				SITIOS DE DESARROLLO	di a conocer algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	di a conocer quien invento el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	enseñé cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculqué el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseñé cuanto tiempo de duracion debe de tener un encuentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñé como se deben hacer los cambios durante el juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigí la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utilicé correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseñé los simbolos del Municipio y departamento, haciendolos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigí el trabajo en equipo en todas las clases.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculqué el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñé a los ninños la importancia de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconocí el trabajo en equipo da en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realicé las sesiones de clase a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Logré que los niños tengan una buena higiene personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicité a los niños asistir bien alimentados a todas a las sesiones programadas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigí a los niños, niñas y jovenes presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permití que el niños, niñas y jovenes tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Promoví el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconocí la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocí el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiiones
						ENTREGA	Valoré las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñé al niño la forma correcta de concentrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñé el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	GATO Y RATON	Mejoré el trabajo en equipo y la integracion
						LA LLEVA	Mejoré la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						PATO PATO GANZO	Mejoré la habilidad cognitiva
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CUCUNUBA	Mejoré la coordinacion
						YERMIS	Resalté la importancia de los juegos tradicionales en cada actividad
						JENGA	Mejoré la capacidad cognitiva
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Figuras de plastilina	Mejoré las habilidades psicomotoras
						Baile	Mejoré la capacidad auditiva
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Mejoré la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						ZIG ZAG	
						CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Corazon de la piña	Mejoré la accion motora
						Goloza	Mejoré la capacidad cognitiva
						Puente esta quebrado	Trabajé coordinacion y fuerza
						Juguemos en el bosque	Aumenté la velocidad y la percepcion

FECHA DE ENTREGA	**22/07/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO**
MUNICIPIO	**LENGUAZAQUE**

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2 MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACIÓN



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realicé ejercicios que permitan acoplar difrentes moviminetos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejoré el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Logré que los niños se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejoré la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realicé atividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Logré que lo niños mejores la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñé a los niños a adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realicé actividades que permitan el desplazamiento caminando
						CORRER	Enseñé a los niños a desplazarse a traves de diferentes velocidades
						SALTAR	Logré que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejoré la reaccion a traves de juegos de lanzamineto y atrapada
						RODAR	Enseñé los niños a rodar en diferentes direcciones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SALTOS A PIE JUNTO	Mejoré la fuerza de brazos y piernas en a traves de difrentes ejercicios propuestos en cada sesion
						FLEXIONES DE PECHO	
						SENTADILLAS	Mejoré la resistencia en las piernas
						TIJERAS	Fortalecí la fuerza de piernas
				2	RESISTENCIA	SALTAR EN SOGA	Evalué la resistencia del deportista
						PLANCHAS	Aumenté la resistencia en el area abdominal
				3	VELOCIDAD	CARRERAS	Logré que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento
						SLALOM	Mejoré la velocidad sobrepasando obstaculos
						CON CONDUCCION DE BALON	Logré que el niño, niña y joven mejore la velcoidad conduciendo el balon de un punto a otro
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mejoré la flexibilidad realizando ejercicios en sun solo punto
						ESTIRAMIENTO	Logré que el niño, niña y joven mejore la flexibilidad a traves de ejerciocios de estiramiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	EN UN SOLO TOQUE	Logré que el niño, niña y joven mejore la entrega de pases a un solo toque
						LINEAS DE PASE	Logré que el niño, niña y joven busque espacios para recibir el pase de sus compañeros
						DOS CONTRA DOS	hice que los deportistas mantuvieran la posicion de balon con el compañero
						PASE LARGO	Mejoré el control a la hora de recibir el pase
				2	REMATE	ZIG ZAG	Mejoré la fuerza y la conduccion a la hora de rematar
						A UNA DISTANCIA DE 10 MTS	Mejoré la potencia del disparo
						A TARVES DE UN PASE DE COMPAÑERO	Mejoré el trabajo en equipo
						LARGO	Mejoré la potencia a la hora de rematar
				3	CONDUCCION	CONDUCCION ALTERNA	Mejoré la conduccion del balon con borde interno y externo del pie
						CON MIRADA AL FRENTE	Mejoré la conduccion del balon manteniendo la frente en alto para evitar cualquier tiepo de choque con los compañeros ala hora de ralizar los ejercicios.

	FUNDAMENTACION					EN DRIBLING	Logré que el niño, niña y joven mejore la agilidad ala hora de conducir el balon antee sus adversarios
						BORDE INTERNO	Mejoré la conduccion con el borde externo
				4	RECEPCION	PASE POR PAREJAS	Logré que el niño, niña y joven recepcione el pase del compañero en las actividades grupales asignadas
						DE SAQUE LATERAL	Mejoré la fueza en los brazos
						DE PASES AEREOS	Mejoré la tecnica a la hora de entregar un pase
						CONTROL ORIENTADO	Logré la recepcion de balón
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	enseñe como inicio la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motive al niño, niña y joven a practicar el futbo de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	Di Conocer algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	enseñe quien invento el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	explique cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculque el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseñé tiempo de duracion del encuentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñé como se deben hacer los cambios durante el juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigí la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utilicé correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseñé los simbolos del Municipio y departamento, mostrando como respetarlos
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigí el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculqué el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñé a los ninños la importanci de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Di a Reconocer el trabajo en equipo da en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realicé las sesiones de clase a conciencia
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Logré que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicité a los niños asistir bien alimentados a todas alas sesiones programdas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigí a los niños presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permití que el niños tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
				3		EJERCICIO FISICO	Promoví el ejercicio en cada una de las actividades
					MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconocí la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocí el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiiones
						ENTREGA	Valoré las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñé al niño la forma correcta de concenrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñé el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACIO	AS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONGELADOS	Mejoré la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						LA LLEVA	Mejoré el desplazamiento
						SALTAR LA CUERDA	Mejoré el salto a pie junto
						ESTATUA	Mejoré las habilidades psicosociales
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Recreé a los niños a traves de juegos tradicionales
						JENGA	Mejoré la capacidad coginitiva
						RANA	Mejoré la punteria
						TROMPO	Desarrollé la coordinacion visomotora

		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICA	3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aerobicos	Mejoré la coordinacion
						Dibujo	Mejoré la motricidad fina
						Ejercicios al ritmo de la musica	Mejoré la capcacidad auditiva
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE AROS	Aumenté la dificultad de los ejercicio asignados en el desarrollo de circuitos
						ZIG ZAG	Mejoré el desplazamineto con obstáculos
						CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA	Mejoré la concentracion
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Mejoré la velocidad sobre obstaculos
						ADIVINANZAS	Mejoré la capacidad cognitiva
						JUEGOS DE OBSTACULOS	Foralecí la superacion de obstaculos

FECHA DE ENTREGA	**22/07/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO**
MUNICIPIO	**LENGUAZAQUE**

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2 MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIENTO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realicé ejercicios que permitan acoplar diferentes movimientos corporales a traves de ejercicios con balon
						RITMO	Mejoré el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Logré que los deportistas se desplazen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejoré la orientacion a traves de ejercicios que permitieron la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realicé actividades que permitieron el desplazamiento en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Logré que lo deportistas mejoraran la reaccion a traves de juegos con lanzamientos de balon
						ADAPTACIÓN	diriguí a los deportistas a la adaptacion a través de la realización deejercicios
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realicé actividades que le permitan el desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						CORRER	diriguí a los deportistas que se desplazaran de un lado a otro en diferentes velocidades
						SALTAR	Logré que los deportistas realizaran ejercios de salto a pie junto de un aldo a otro
						ATRAPAR	Mejoré la reaccion entre los alumnos a traves de juegos, de lanzamineto y atrapada
						RODAR	Mejoré el desplazamiento de un lado a otro, a traves de rollos invertidos y de frente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SENTADILLA CON BANDAS ELASTICAS	Mejoré la fuerza de las extremidades inferiores y superiores con actividades como circuitos polimotores
						BURPEE	mejoré la resistencia de las manos y piernas atraves de movimientos y flexiones.
						CABALLITO	Mejore las acciones motrices
						CARRETILLA	Mejoré la fuerza en los brazos
				2	RESISTENCIA	TITERES	realicé ejercicios de resistencia y velocidad con ostaculos, manteniendo el ritmo para recuperar, hasta llegar a una posición inicial.
						SALTOS CON SENTADILLA	
				3	VELOCIDAD	EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y REACCION	Desarrollé la habilidad de hacer desplazamientos explosivos, en el menor tiempo posible bien sea en distancias cortas o largas
						CARRERAS DE RELEVOS	
						CONDUCCION DE BALON EN GRUPOS	
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO POR PAREJAS	Mejoré la flexibilidad en el deportista
						LIMBO	
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	ESPACIO REDUCIDO	Aumenté la rapidez en los pases a un solo toque
						UNA SOLA INTENCION	Aumenté la capacidad mental
						POR PAREJAS	Logré ajustar las acciones motriz
						A UN SOLO TOQUE CON UN RECUPERADOR	Mejoré el trabajo en equipo
				2	CONDUCCION	CIRCUITO DE OBSTACULOS	ayudé a Superar obstáculos de resistencia y velocidad
						POR PAREJAS	Mejoré el trabajo en equipo
						CON PLANTA DE PIE	Mejoré las habilidades psicomotoras
						DE ESPALDAS	Mejoré el desplazamiento
						CON MIRADA AL FRENTE	Mejoré la habilidad visomotriz
				3	DEFINICION	UNO CONTRA UNO	Mejoré la defensa
						DOS CONTRA UNO	Mejoré la forma de perfilarce a la hora de defender
						DRIBLANDO AL PORTERO	Mejoré la definicion a traves del dribling
						BALON EN MOVIMIENTO	Mejoréla capcidad psicomotora
						DE CABEZA	Mejoré el pase y la definicion

	PERFECCIONA			4	REMATE	DE VOLEA	Mejoré uno de los recursos de definición
						DE TIRO DE CASTIGO	Mejoré la tecnica a la hora de definir
						RECIBIENDO UN PASE DE PIVOT	Mejoré la definicion utilizando el pivot.
		TACTICO		1	SISTEMA DEFENSIVO	MARCA INDIVIDUAL	Mejoré la tactica defensiva
						MARCACION EN ROMBO	
						MARCACION MIXTA	
						MARCACION ZONAL	
				2	SISTEMA OFENSIVO	SALIDA DE TRES	Mejoré el desplazamiento
						SALIDA DE 2 UTILIZANDO ROTACION DE TODOS LOS JUGADORES	Fotalecí la rotacion en el campo de juego
						BUSCAR LINEA DE PASE	Mejoré los moviminetos a la hora de atacar
				3	ESTRATEGIA	JUGADAS DE TIRO LIBRE	Mejoré las estrategias de balon detenido
						JUGADAS DE TIRO DE ESQUINA	
						JUGADAS PARA SALIR DE LA PRESION DEL RIVAL	Mejoré salidas evadiendo la marca del rival
						CONTRAATAQUE	Mejoré la salida con velocidad

	A M I E N T O	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	compartí como inicia la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motivé al niño, niña y joven a practicar el futbo de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	dí a Conocer algunos lugares donde se desarrolló el juego
						INVENTORES	dí aConocer quien invento el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	dí a conocer cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculqué el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	dí a conocer el tiempo de duracion de un encuentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñé como se deben hacer los cambios durante el ejuego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigí la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	dí a conocer correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseñé los simbolos del Municipio y departamento para hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigí el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculqué el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñé a los ninños la importancia de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	inculqué el reconocimiento del trabajo en equipo, en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realicé las sesiones de clase a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Logré que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Sugerí a los deportistas la buena alimentacion en todas las sesiones programadas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigí a los niños, niñas y jovenes a presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	oriente a los niños, niñas y jovenes tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Promoví el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconocí la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocí el esfuerzo que hace cada deportista para mejorar en cada una de sus entrenamientos
						ENTREGA	Valoré la entrega y el esfuerzo que realizan los deportistas en cada sesion de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñé al deportista, la forma correcta de concentrarse, para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñé el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONGELADOS	expliqué la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						LA LLEVA	dí a conocer como Mejorar las acciones motrices
						SALTAR LA CUERDA	expliqué como Mejorar la fuerza en las piernas
						ESTATUA	instruí como Mejorar la habilidad corporal
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	inculqué la recreacion a los deportistas a traves de los juegos tradicionales
						JENGA	dí a conocer como Mejorar la capacidad cognitiva
						RANA	ilustré como Mejorar la habilidad para lanzar
						CUCUNUBA	instruí como Desarrollar habilidades psicomotoras
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Motricidad fina	evidencié como Mejorar la destreza manual
						Enhebrar aguja	Estimulé a los deportistas la vision y la capacidad psicomotora
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE AROS	Aumenté la dificultad de los ejercicio asignados en el desarrollo de cicuitos
						ZIG ZAG	
						CIRCUITO CON CONOS	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Integré a los deportistas a traves del f estival recreativo que permita el cambio de actividades
						MARAÑA	
						JUEGOS DE OBSTACULOS	

FECHA DE ENTREGA	**22/07/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO**
MUNICIPIO	**LENGUAZAQUE**

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 2
HORARIOS Y LUGARES DE ENTRENAMIENTO



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: LENGUAZAQUE
NOMBRE DEL FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:30 PM A 2:30 PM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		ESCUELA VEREDA LA CUBA	ESCUELA VEREDA PANTANITOS FARASIA	ESCUELA VEREDA LA CUBA	ESCUELA VEREDA FARASIA			
2:30 P.M. A 4:30 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO		ESCUELA VEREDA LA CUBA	ESCUELA VEREDA FARASIA	ESCUELA VEREDA LA CUBA	ESCUELA VEREDA FARASIA			
4:30 P.M. A 6:30 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO		ESCUELA VEREDA LA CUBA	ESCUELA VEREDA FARASIA	ESCUELA VEREDA LA CUBA	ESCUELA VEREDA FARASIA			
6:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

ANEXO 5 OBLIGACIÓN 3
LISTA DE ASISTENCIA INICIACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÒN

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	LAURA TATIANA CASALLAS MONTAÑO	3204778937				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
2	JHON SEBASTIAN CASALLAS MONTAÑO	3204778937				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
3	BRIYITH YURITZA ROJAS RODRIGUEZ	3204463641				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
4	LEIDY VANESSA SANCHEZ MENDEZ	3132554496				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
5	LISBETH NAYIBER SANCHES MENDEZ	3132554496				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
6	DUVAN ESTEBAN GUITIEEREZ MEJIA	3106804967				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
7	KEVIN SANTIAGO MENDEZ BARRIGA	3115643159				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
8	PAULA VALENTIANA MOTAÑO MONTAÑO	3123189137				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	0	#¡DIV/0!
23																																		0	0	0	#¡DIV/0!
24																																		0	0	0	#¡DIV/0!
25																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 7 -OBLIGACION 3
-LISTA DE ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN

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	12	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANGIE MELISSA FLOREZ MONTAÑO	3114735029				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
2	JOHAN STIVEN MENDOZA CASALLAS	3212512723				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
3	HEIDY YULIANA MENDOZA CASALLAS	3212512723				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
4	YEIMER FERNANDO MENDOZA CASALLAS	3212512723				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
5	CRISTOFER ESNEIDER GONZALES CASALLAS	3214812302				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
6	VALERY YULIETH HERRRERA HERRERA	3114904151				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
7	ANGIE YULIETH MAYORGA BALLESTEROS	3124343349				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
8	DARLY STEFANY HERRERA HERRERA	3114904151				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
9	JUAN DAVID ROJAS RODRIGUEZ	3204463641				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
10	ANDERSON STIVEN LOPEZ CAICEDO	3114922777				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
11	CINDY VANESSA MENDEZ GOMEZ	3105748309				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
12	JHOAN SEBASTIAN CASAS BUENAS	3208485017				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
13	MAUREN MEJIA FARFAN	3106804967				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
14	ANDERSON ESLEIDER ABRIL	3143319004				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
15	YILBER FERNANDO CASALLAS ABRIL	3102479649				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
16	DANIEL STIVEN MONTAÑO SALAZAR	3185881550				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
17	BREINER ALEXIS GONZALES GUACHETA	3114730813				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
18	ANDERSON STIVEN LOPEZ CAICEDO	3114922777				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
19	SAMUEL ESTEBAN BERNAL MENDEZ	3209934008				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 7 -OBLIGACION 3
-LISTA DE ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

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	JHOAN FERNEY FLOREZ MONTAÑO	3114735029				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
2	YULIN ADRIANA SARMIENTO CASALLAS	3133251048				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
3	NATALIA TRIANA MAYORCA	3108610593				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
4	EDNA XIOMARA LOPEZ CAICEDO	3114922777				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
5	YULIETH ALEXANRA ABRIL MONTAÑO	3125984964				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
6	DANIEL STIVEN GUACHETA GONZALES	3114730813				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
7	NICOLL DAYANNA SANCHEZ MENDEZ	3132554496				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
8	DUVAN FERNEY GONZALES MONTAÑO	3203528098				1	1	1	1				1	11	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	15	0	94%
9	YEFERSON STIBEN CASAS BUENAS MONTAÑO	3102609363				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
10	JAIME HUMBERTO RAMIREZ SANCHEZ	3115392396				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
11	ADRIANA LIZTHET MENDEZ BARRIGA	3115643159				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
12	NICOLLE ZULAY ABRIL SANCHEZ	3214727027				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
13	ESTEBAN LEONARDO ABRIL SUAREZ	3214727027				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
14	EDWAR MAURICIO RAMIREZ SANCHEZ	3115392396				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
15	ANA SOFIA SANCHEZ GONZALES	3118601810				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
16	EDNA XIOMARA LOPEZ CAICEDO	3114922777				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
17	HEIDY MARIANA HERRERA MAYORGA	3124163666				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
18	JONATHAN ALBEY CUEVAS ABRIL	3133244311				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				16	16	0	100%
19																																					
20																																					

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS INICIACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO**	
No DE CONTRATO	**902 DE 2022**	
MUNICIPIO	**LENGUAZAQUE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VEREDA LA CUBA – VEREDA FARASIAS**	**MES: OCTUBRE**

INICIACIÓN



INICIACIÓN



INICIACIÓN



INICIACIÓN



ANEXO 9 -OBLIGACIÓN 3
-EVIDENCIA FOTOGRAFICA -FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN

FORMADOR	**HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO**	
No DE CONTRATO	**902 DE 2022**	
MUNICIPIO	**LENGUAZAQUE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VEREDA LA CUBA – VEREDA FARASIAS**	**MES: OCTUBRE**

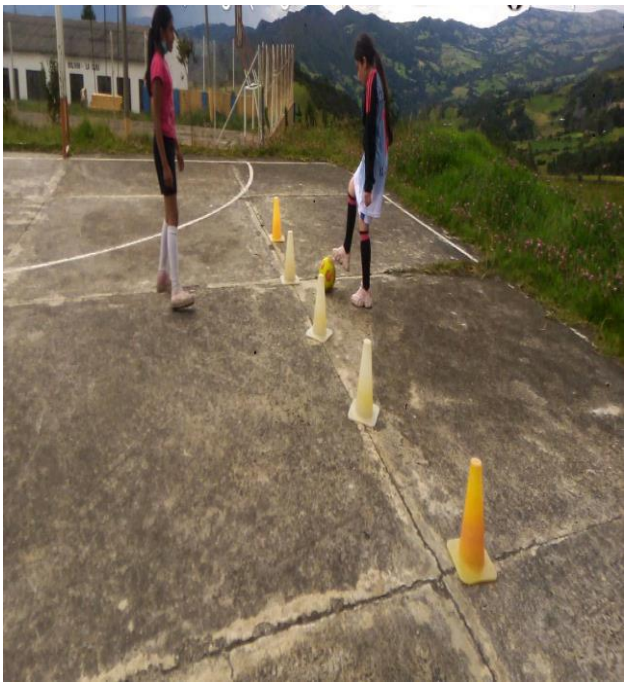
FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



ANEXO 10 OBLIGACION 3
-EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS-PERFECCIONAMIENTO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO		
FORMADOR	**HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO**	
No DE CONTRATO	**902 DE 2022**	
MUNICIPIO	**LENGUAZAQUE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VEREDA LA CUBA – VEREDA FARASIAS**	**MES: OCTUBRE**

PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



ANEXO 11 OBLIGACIÓN 4
COBERTURA -OCTUBRE -FUTBOL DE SALÓN

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

BENEFICIADOS	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	1	2		1		2									3
7 AÑOS															0
8 AÑOS	1	3		1		3									4
9 AÑOS	4	1		4		1									5
10 AÑOS	4	2		3		2									6
11 AÑOS	4	2		4		2									6
12 AÑOS	1	3		1		3									4
13 AÑOS	2	1		2		1									3
14 AÑOS	2	3		2		3									5
15 AÑOS	2	4		1		4									6
16 AÑOS	2			2											2
17 AÑOS		1				1									1
TOTALES	23	22													45

FORMADOR:HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

ANEXO 12 OBLIGACIÓN 4
CONTROL DE SEGUIMIENTO OPERACION BENEFICIARIOS FUTBOL DE SALÓN LENGUAZAQUE

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPLINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCION DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PERSONAS EN CALIDAD HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MULTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDÍGENAS AFROCOLOMBIANOSNEGRITUDES PALENQUERO RAIZAL RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	JHOAN FERNEY FLOREZ MONTAÑO	1071838758	Colombiano	adolescente	Vereda La Cuba	o+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	CRISTINA MONTAÑO YEPES	3114739229	crisellores506@gmail.com
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	ANGIE MELISSA FLOREZ MONTAÑO	1071839568	Colombiano	adolescente	Vereda La Cuba	o+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	CRISTINA MONTAÑO YEPES	3114739229	angiemelissaflorez18@gmail.com
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	JOHARY STHEN MENDOZA CASALLAS	1071839884	Colombiano	adolescente	Vereda La Cuba	o+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	JENNY ALEXANDRA CASALLAS CASALLAS	3213517723	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	HEIDY YULIANA MENDOZA CASALLAS	1071840472	Colombiano	infancia	Vereda La Cuba	b+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	JENNY ALEXANDRA CASALLAS CASALLAS	3213517723	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	YEIMER FERNANDO MENDOZA CASALLAS	1071840127	Colombiano	infancia	Vereda La Cuba	ab+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	JENNY ALEXANDRA CASALLAS CASALLAS	3213517723	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	LAURA TATIANA CASALLAS MONTAÑO	1071840515	Colombiano	infancia	Vereda La Cuba	o+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	ANA PATRICIA MONTAÑO YEPES	3204778837	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	YULIN ADRIANA SARMIENTO CASALLAS	1077113281	Colombiano	adolescente	Vereda La Cuba	o+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	ALFREDO SARMIENTO	3132051688	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	CRISTOFER EDINEIDER GONZALES CASALLAS	1172818699	Colombiano	infancia	Vereda La Cuba	o+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	MARICELA BARAHONTES BARAHANAS	3214812932	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	JHON SEBASTIAN CASALLAS MONTAÑO	1071840905	Colombiano	infancia	Vereda La Cuba	b+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	ANA PATRICIA MONTAÑO YEPES	3204778837	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	VALERY YULIETH HERRERA HERRERA	1071839926	Colombiano	infancia	Vereda La Cuba	o+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	ANA YANETH HERRERA FLOREZ	3114904151	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	JUAN MANUEL HERRERA HERRERA	1071839325	Colombiano	adolescente	Vereda La Cuba	o+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	ANA YANETH HERRERA FLOREZ	3114904151	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	DARLY STEFANY HERRERA HERRERA	1071839682	Colombiano	adolescente	Vereda La Cuba	ab+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	ANA YANETH HERRERA FLOREZ	3114904151	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	ANGIE YULIETH MAYORGA BALLESTEROS	1071839549	Colombiano	adolescente	Vereda La Cuba	o+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	PILAR BALLESTEROS	3123453349	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	BRITTH YURITZA ROJAS RODRIGUEZ	1071840551	Colombiano	infancia	Vereda La Cuba	b+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	JOSE BRUNO ROJAS	3204463641	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	JUAN DAVID ROJAS RODRIGUEZ	1071840048	Colombiano	infancia	Vereda la cuba	o+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	JOSE BRUNO ROJAS	3204463641	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	ANA SOFIA SANCHEZ GONZALES	1027282766	Colombiano	adolescente	Vereda faraxias	o+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	RAUL SANCHEZ BUITRAGO	3139018810	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	PAULA VALENTINNA MOTAÑO MONTAÑO	1074877501	Colombiano	infancia	Vereda faraxias	o+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	CLAUDIA MOTAÑO	3123169137	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	ANDERSON STIWIN LOPEZ CACEDO	1071840370	Colombiano	infancia	Vereda la cuba	o+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	DANIEL LOPEZ	3114922777	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	EDNA ROMARA LOPEZ CACEDO	1071839368	Colombiano	adolescente	Vereda la cuba	o+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	DORANELSY CACEDO PEDRAZA	3114922777	ednearomalopezcacedo@hotmail.com
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	NATALIA TRANA MAYORCA	1071838756	Colombiano	adolescente	Vereda la cuba	o+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	LUIS ENRIQUE TRANA MOSCOSO	3108615593	yuranatalia622@gmail.com
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	CINDY VANESSA MENDEZ GOMEZ	1171983697	Colombiano	infancia	Vereda faraxias	ab+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	DIANA MARIBEL GOMEZ	3105745009	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	JHOAN SEBASTIAN CASAS BUENAS	1072783574	Colombiano	infancia	Vereda faraxias	ab+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	EDWAR ADOLFO ALVAREZ	3204665217	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	MAIREN MEJIA FARFAN	1024549801	Colombiano	infancia	Vereda faraxias	ab+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	STEFANIA MEJIA FARFAN	3106854967	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	YULIETH ALEXANDRA ABRIL MONTAÑO	1071838315	Colombiano	adolescente	Vereda faraxias	ab+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	LUZ MERY MONTAÑO	3125984964	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	DANIEL STIWIN GUACHETA GONZALES	1071839083	Colombiano	adolescente	Vereda faraxias	o+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	ANA MARIA GONZALEZ GOMEZ	3114738613	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	SARA LIZETH MONTAÑO MONTAÑO	1071840908	Colombiano	infancia	Vereda faraxias	o+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	ANA SILVIA MOTAÑO FARFAN	3107767594	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	ANDERSON ESLEIDER ABRIL MORA	1006353106	Colombiano	infancia	Vereda faraxias	o+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	HELVER ABRIL MORA	3132018004	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	YILBER FERNANDO CASALLAS ABRIL	1071839033	Colombiano	infancia	Vereda faraxias	o-	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	LUZ ESTHELA ABRIL	3102479649	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	NICOLL DAYANNA SANCHEZ MENDEZ	1077112967	Colombiano	adolescente	Vereda faraxias	b+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	MARIA MERLEN MENDEZ	3132554696	nicollsanchez10@gmail.com
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	LEIDY VANESSA SANCHEZ MENDEZ	1077115091	Colombiano	infancia	Vereda faraxias	ab+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	MARIA MERLEN MENDEZ	3132554696	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	LISBETH NOHEMI SANCHES MENDEZ	1077115224	Colombiano	infancia	Vereda faraxias	ab+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	MARIA MERLEN MENDEZ	3132554696	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	DUVAN ESTEBAN GUTIERREZ MEJIA	1073865195	Colombiano	infancia	Vereda faraxias	ab+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	STEFANIA MEJIA FARFAN	3106854967	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	DUVAN FERNEY GONZALES MONTAÑO	1071839258	Colombiano	adolescente	Vereda faraxias	o+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	NANCI LUCIA MONTAÑO ABRIL	3202539098	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	YEFERSON STIBEN CASAS BUENAS MONTAÑO	1071839814	Colombiano	adolescente	Vereda faraxias	ab+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	RAMIRO GARZON	3102609363	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	JANIE HUMBERTO RAMIREZ SANCHEZ	1077112750	Colombiano	adolescente	Vereda faraxias	ab+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	MARIA DE JESUS SANCHEZ	3113282396	janiberamirez18@gmail.com
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	ADRIANA LIZTHET MENDEZ BARRIGA	1077114198	Colombiano	adolescente	Vereda faraxias	o+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	LUZ MERI BARRIGA CORREDOR	3135415159	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	NICOLLE ZULAY ABRIL SANCHEZ	1077340495	Colombiano	adolescente	Vereda faraxias	o+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	JORJE ENRRIQUE ABRIL	3214727027	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	KEVIN SANTIAGO MENDEZ BARRIGA	1077115761	Colombiano	infancia	Vereda faraxias	o+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	LUZ MERI BARRIGA CORREDOR	3135415159	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	ESTEBAN LEONARDO ABRIL SUAREZ	1077340792	Colombiano	adolescente	Vereda faraxias	o+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	JORJE ENRRIQUE ABRIL	3214727027	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	EDWAR MAURICIO RAMIREZ SANCHEZ	1077113416	Colombiano	adolescente	Vereda faraxias	ab+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	MARIA DE JESUS SANCHEZ	3113282396	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	DANIEL STNEVMONTAÑO SALAZAR	1077115518	Colombiano	infancia	Vereda faraxias	o+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	ALEJANDRO MOTAÑO	3105881550	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	BRENNER ALEXIS GONZALES GUACHETA	1071839917	Colombiano	infancia	Vereda faraxias	o+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	AURA MARIA GONZALES	3114738613	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	HEIDY MARIANA HERRERA MAYORGA	3124163666	Colombiano	adolescente	vereda la cuba	ab+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	LUZ MAYORGA CARRION	3124163666	mercemayorgamariano2@gmail.com
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	JONATAN ALVEY CUEVAS ABRIL	1071839929	Colombiano	adolescente	Vereda faraxias	ab+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	ADELINA DIAZ	3135034311	
Valle De San Diego Ubatá	Lenguazaque	Hugo Leonardo Quiroga Bello	Futbol De Salón	SAMUEL ESTEBAN BERNAL SANCHEZ	1177984057	Colombiano	infancia	Vereda faraxias	ab+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	LUZ AIDA MENDEZ	3133331039	

ANEXO 13 -OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS-INICIACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-nov-22	**Lugar: VEREDA LA CUBA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 1:30 a 2:30 pm**	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas: 07**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio cuerpo..

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	5MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	**x**	10 MIN	
4. . estiramientos al tren superior e inferior	estiramiento	**x**	5 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**Aseo corporal**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos •Llave •Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	**•Silbato**
2.		Explosiva		10 MIN	**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5. los participantes que inician el recorrido portarán un balón en sus manos, a la señal del profesor, iniciarán una carrera rápida, pasando por todos los puntos señalizados hasta que cada integrante llegue a su equipo de origen, ubicado detrás de cada bandera situada en la esquina contraria, al sonar el silbato el primero de cada equipo saldrá a su máxima velocidad, se repite hasta que todos los participantes hayan vencido el recorrido establecido.	Velocidad	Maxima	**X**	20MIN	
6.		Desplazamiento			
7. Actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra correr o salir a un lugar determinado por el entrenador. Variantes de la actividad		Reacciòn	**X**	45 MIN	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Platillos • Pelotas • Aros**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Realiza ejercicios que permitan reaccionar a un estimulo permitiendole diferentes moviminetos corporales a traves del juego	Reaccion	X	10 MIN	
7.	Adaptación			
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-nov-22	**Lugar: VEREDA FARASIAS**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 1:30 a 2:30pm**	**N° de sesión: 59**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas: 07**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del Futbol de slon en su entorno.

Objetivo Especifico:Desarrollar habilidades del dominio del balon a través de la práctica de ejercicio viso manuales.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos** **•Silbato** **•Conos** **•Platillos** **•Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	5 MIN	
3.En el juego de la bruja, existen tres roles diferentes. El/la cabecera, el brujo o la bruja, y los niños. El objetivo último es que la bruja pille a los niños, y se vayan convirtiendo en nuevos brujos/as. La bruja sólo puede salir a correr detrás de los niños cuando la cabecera le haga una señal.	Calentamiento	**X**	10 MIN	
4.				

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcara el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**Aseo corporal**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos** **•Llave** **•Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.GUSANO LOCO: con un grupo o varios grupos formados por 4 o más personas, se colocan una detrás de la otra en fila y se agarran de la cintura. El juego consiste en que la persona que está delante tiene que pillar a la que está detrás del todo y el resto de personas que están en medio, deben evitar que esto ocurra sin soltarse del compañero de delante. Cuando la "cabeza" pilla a la "cola", la primera pasa a ser cola dejando al que era segundo ser "cabeza".		Desplazamiento	**X**	40 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **• Recursos Humanos**
1.Realiza ejercicios que permitan acoplar diferentes moviminetos corporales a traves del juego	Acoplamiento	**X**	40 MIN	**• Silbato** **• Conos** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
2.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-nov-22	**Lugar: VEREDA LA CUBA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora: 1:30 a 2:30 pm**	**N° de sesión: 60**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas: 07**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del Futbol de slon en su entorno.

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades del dominio del balon a través de la práctica de ejercicio viso manuales.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	5 MIN	**•Recursos Humanos** **•Silbato** **•Conos** **•Platillos** **•Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	5 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. se trabaja a traves de un juego denominado espejo el cual se trata de que el docente nombrara las partes del cuerpo y los niños estado uno al frente del otro a un metro de distancia y entre ellos dos se colocara un platillo.	Calentamiento	x	10MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcara el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos** **•Llave** **•Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las pies para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol.	Resistencia	Aerobica	**X**	40 MIN	**• Platillos** **• Aros**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**•Silbato**
3.	Equilibrio			**•Conos**
4.	Orientación			**•Platilloa**
5.	Diferenciación			**•Aros**
6. Se trata de hacer una competencia saltando como ranas. Uno se agacha y el otro salta por encima de su espalda, apoyándose en la espalda. Para esos salto, la pareja va intercalándose o turnándose uno detrás del otro, pasando por encima de la pareja, gana la pareja que primero cruce la meta. Se realizara con diferentes variantes	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8. Organizar los participantes en grupos. Formar un circuito con obstáculos como llantas, cuerdas, aros, etc. Cada grupo debe correr alrededor de este circuito en el menor tiempo posible, utilizando siempre la técnica de relevos	Patrones Basicos de Movimiento	X	25 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

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

Fecha: 4-nov-22	Lugar: VEREDA FARASIAS	Municipio:LENGUAZAQUE	Hora: 1:30 a 2:30 pm	N° de sesión: 61	N° de semana: 01
Nombre del Formador:HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			N° de deportistas: 07		Edades: 6 A 9 ÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio cuerpo.

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	5 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	5 MIN	
3. se realizara los movimientos articulares para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion atravez del juego las formas colectivas	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. el juego el gato y el raton .	Calentamiento	x	10 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcara el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	Aseo corporal	X	20 MIN	•Recursos Humanos •Llave •Aceite
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestación			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platillos •Aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra correr o salir a un lugar determinado por el entrenador. Variantes de la actividad		Reacciòn	X	2O MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO •
1.	Acoplamiento			Recursos Humanos
2.	Ritmo			• Silbato
3Lograr que los niños, niñas y jovenes se desplazen de un lado a otro saltando en un solo pie	Equilibrio		40	• Conos • Platillos • Pelotas • Aros
4.	Orientación			
5.trabajar por quipos de 3 0 4 alumnos los participantes de	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8-nov-22	**Lugar:** VEREDA LA CUBA	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora :1:30 a 2:30 pm**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador::HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas: 07**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**

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

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio cuerpo.

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	5 MIN	
3. los espejos en movimiento por medio de este juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. se trabajo los juegos de relevos por equipos	Calentamiento	**x**	10 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcara el aseo personal y la buena presentacion para	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos •Clave**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platillos •Aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **• Recursos Humanos**
1.	Acoplamiento			**• Silbato • Conos • Platillos • Pelotas • Aros**
2.	Ritmo			
3. equilibrio estatico y dinamico con desplazamiento corto jugando a la estatua dinamica	Equilibrio	X	50 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Cielo, tierra, agua: se trazan dos líneas en el suelo demarcando tres zonas diferentes: el cielo, el agua y la tierra. El docente indica hacia cual zona deben saltar los alumnos: adelante, atrás o de costado. Esto se repite constantemente pero cada vez con más velocidad.	Patrones Basicos de Movimiento	X	15MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

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

Fecha: 9-nov-22	Lugar: VEREDA FARASIAS	Municipio:LENGUAZAQUE	Hora: 1:30 a 2:30 pm	N° de sesión: 64	N° de semana: 2
Nombre del Formador :HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			N° de deportistas: 07		Edades: 6 A 9 ÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	5 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	5 MIN	
3. el correcaminos juego que nos permite realizar el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. vamos a jugar al toque toque en la cancha de voleibol	Calentamiento	x	10 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	Aseo corporal	X	20 MIN	•Recursos Humanos •Llave •Aceite
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestaciòn			• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Platillos • Aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los cuales se dará instrucción de correr hasta el primer platillo y devolverse hasta la línea de partida y salir al segundo platillo y hasta que termine la secuencia	Resistencia	Aerobica	X	35 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1.	Acoplamiento			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Protección Personal •Platilloa •Aros
2.	Ritmo			
3equilibrio estatico y dinamico con desplazamiento corto jugando a la estatua dinamica	Equilibrio	X	30 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

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

Fecha:	**10/11/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio:LENGUAZAQUI**	**Hora:1:30 a**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación,						
Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo,						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. los espejos en movimiento por medio	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se trabajo los juegos de relevos por	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**
ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.los participantes que inician el	Velocidad	Maxima	**X**	35 MIN	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reaccion			**• Aros**
7.	Adaptación			
8. Desplazamiento elevando muslos en	trones Basicos de Movimien	X	30 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR:			HUGO LEONARDO QUIROGA					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/11/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: LENGUAZAQU**	**Hora:1:30 a**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas: 07**			**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación,						
Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo,						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego los saludos se	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. jugaremos carreras en caballos por el	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**
ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcara el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Llave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	equilibrio	**Manifestaciò n**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. se resalizara juegos ludicos y		Reacciòn	**X**	35 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** •
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Protección Personal**
5.	Diferenciación			**• Platillos**
6.	Reacción			**• Pelotas**
7.	Adaptación			**• Aros**
8. Organizar los participantes en	trones Basicos de Movimien	X	20 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR:			HUGO LEONARDO QUIROG					

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

Fecha:	**15/11/2022**	**Lugar: LA CUBA**	**Municipio: LENGUAZAUQ**	**Hora:1:30 a**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el						
Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la	Introduccion a la clase	**x**	5MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. los micos a sus palos es el juego que nos	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. la lleva en cadena. Este juego trata de que el	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcara el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.se realizará desplazamientos donde estarán	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MIN	**• Platillos**
4.		Anaerobica			**• Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.Por medio de una mini carrera haran	Ritmo	X	10 MIN	**•Silbato**
3.	Equilibrio			**•Conos**
4.	Orientación			**•Platilloa**
5.	Diferenciación			**•Aros**
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. se coloca a los niños en una misma línea de	trones Basicos de Movimien	X	25 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/11/2022**	**Lugar: VERE**		**Municipio: LENGUAZAQU**		**Hora:1:30 a**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO						**N° de deportistas: 07**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la								
Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo,								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. la carrito loco con cambio de direccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. juego los espejos con movimiento	Calentamiento	**x**	10MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se divide al grupo en dos equipos; en		Desplazamient	**X**	35 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.Se divide el grupo en dos equipos el A	Reacción	X	30 MIN	**• Aros**
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR:			HUGO LEONARDO QUIROG					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	**Lugar: VEREDA LA CUBA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:1:30 a 2:30 pm**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas 07**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. jugaremos a las carreraas con cruzes en movimiento se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. Se debe parar un niño al principio de la línea que divide la cancha y debe	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se destacara el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.Mejorar el tiempo en el deplazamiento		Desplazamiento	**X**	15 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Protección Personal**
5.	Diferenciación			**• Platillos**
6.Un niño se coloca de cara a una pared y el resto detrás de él a cierta distancia. Dice: "Una, dos y tres, al escondite inglés, sin mover las manos ni los pies" y se da la vuelta rápidamente para ver quién está todavía moviéndose. Si alguien se ha movido vuelve atrás y vuelve a comenzar. El primero que llega a la pared sin que le hayan visto moverse, gana	Reacción	X	30 MIN	**• Pelotas**
7.	Adaptación			**• Aros**
8.		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

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

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar: VEREDA FARASIAS**		**Municipio: LENGUAZAQU**		**Hora:1:30 a**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 03**	
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO						**N° de deportistas: 07**		**Edades: 6 - 8 años**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la									
Objetivo Especifico:Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia		Autodisciplina			Participaciòn		
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento			Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio			Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MI**			**MATERIALES Y RECURSOS**		
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion		Introduccion a la clase		**x**	5 MIN		**•Recursos Humanos**		
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los		llamado a lista		**x**	5 MIN		**•Silbato**		
3. por medio del juego se realizara el movimiento el		Movilidad Articular		**x**	5 MIN		**•Conos**		
4. a casita que llueve. Juego que se realiza con aros en		Calentamiento		**x**	10 MIN		**•Protección Personal**		
ACTIVIDADES		**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**			**Tiempo MIN**		**MATERIALES Y RECURSOS**		
1. Se destacara el aseo personal y la buena		**Aseo corporal**		**X**	20 MIN		**•Recursos Humanos**		
2.							**•Clave**		
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**		
		Capacidad	**Manifestaciòn**				**• Recursos Humanos**		
1.		Fuerza	Maxima				**• Silbato**		
2.			Explosiva				**• Conos**		
3.		Resistencia	Aerobica				**• Platillos**		
4.			Anaerobica				**• Aros**		
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.Se forman dos equipos (A y B) con igual número de alu			Reacciòn	**X**	30 MIN				
8.			Estatica						
9.		Flexibilidad	Dinamica						
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**		**MATERIALES Y RECURSOS**		
1.		Acoplamiento					**•Recursos Humanos**		
2.		Ritmo					**•Silbato**		
3.		Equilibrio					**•Conos**		
4.se trabajara la entrega de balon con borde interno y		Orientación					**•Protección Personal**		
5.		Diferenciación					**•Platilloa**		
6.		Reacción					**•Balones**		
7.		Adaptación							
8.		trones Basicos de Movimien		X	45 MIN				
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**		**MATERIALES Y RECURSO**		
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MI**	**Actividad**			**MATERIALES Y RECURSO**		
1.Estiramiento		X	10 MIN	Estira lenta y					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores									
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos									
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									
FIRMA FORMADOR:		HUGO LEONARDO QUIROGA							

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22-nov-22**	**Lugar: VEREDA LA CUBA**	**Municipio:LENGUAZAQU**	**Hora: 1:30 a 2:30pm**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador:HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 07**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica						
Objetivo Especifico:Desarrollar habilidades del dominio del balon a través de la práctica de ejercicio viso manuales.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3.En el juego de la bruja, existen tres	Calentamiento	**X**	10 MIN	**•Conos**
4.				**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la	**Aseo corporal**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamient	**X**	40 MIN	
7. Un jugador devera persiguer a los		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Realiza ejercicios que permitan	Acoplamiento	**X**	40 MIN	**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
2.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reacción			**• Aros**
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimier			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23-nov-22**	**Lugar: VEREDA FARASIAS**	**Municipio:LENGUAZAQU**	**Hora: 1:30 a 2:30 pm**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador:HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 07**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación,						
Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo,						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	5MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
4. se trabja a traves de un juego que se	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Conos**
4. . estiramientos al tren superior e	estiramiento	**x**	5 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la	**Aseo corporal**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	**•Silbato**
2.		Explosiva		10 MIN	**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5. Los jugadores se sitúan sobre dos	Velocidad	Maxima	**X**	20MIN	
6.		Desplazamiento			
7. Actividades donde los participantes		Reacciòn	**X**	45 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.Realiza ejercicios que permitan	Reaccion	X	10 MIN	**• Aros**
7.	Adaptación			
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO Q

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24-nov-22**	**Lugar: VEREDA LA CUBA**	**Municipio:LENGUAZAQU**	**Hora: 1:30 a 2:30 pm**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador:HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 07**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la						
Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo,						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. se realizara los movimientos	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. el juego el gato y el raton .	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.actividades donde los participantes		Reacciòn	**X**	2O MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3Lograr que los niños, niñas y jovenes	Equilibrio		40	**• Conos**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reaccion			**• Aros**
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25-nov-22**	**Lugar: VEREDA FARASIAS**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora: 1:30 a 2:30 pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador :HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 07**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**

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

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo,

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. el correcaminos juego que nos	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. vamos a jugar al toque toque en la	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.se realizará desplazamientos donde	Resistencia	Aerobica	**X**	35 MIN	**• Platillos**
4.		Anaerobica			**• Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**•Silbato**
3equilibrio estatico y dinamico con	Equilibrio	X	30 MIN	**•Conos**
4.	Orientación			**•Platillos**
5.	Diferenciación			**•Aros**
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/11/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: LENGUAZAQU**	**Hora:1:30 a**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 07**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación,

Objetivo Especifico:Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. a casita que llueve. Juego que se	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se destacara el aseo personal y la	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Llave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**• Platillos**
4.		Anaerobica			**• Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Se forman dos equipos (A y B) con igual		Reacciòn	**X**	30 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**•Silbato**
3.	Equilibrio			**•Conos**
4.	Orientación			**•Aros**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Se trabajará la técnica de la entrega del	trones Basicos de Movimien	X	45 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR:			HUGO LEONARDO QUIROG					

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar: VEREDA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:1:30 a 2:30 pm**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador:			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo	Introduccion a la clase	**x**	5MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. los micos a sus palos es el juego que nos	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. la lleva en cadena. Este juego trata de	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.se realizará desplazamientos donde	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MIN	**• Platillos**
4.		Anaerobica			**• Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.Por medio de una mini carrera haran	Ritmo	X	10 MIN	**•Silbato**
3.	Equilibrio			**•Conos**
4.	Orientación			**•Platilloa**
5.	Diferenciación			**•Aros**
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. se coloca a los niños en una misma	Patrones Basicos de Movimiento	X	25 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generale				

FIRMA FORMADOR:HUGO QUIROGA

ANEXO 14 OBLIGACIÓN 6
PLANES DIARIOS FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/11/2022	**Lugar: VEREDA LA CUBA**	**Municipio: lenguazaque**	**Hora:2:30PM-4:30:00 Pm**	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio cuerpo..

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	5MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	**x**	10 MIN	
4. . estiramientos al tren superior e inferior	estiramiento	**x**	5 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**Aseo corporal**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos •Llave •Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima		10 MIN	**•Silbato**
2.		Explosiva		10 MIN	**•Conos**
realizar un recorrido por un cirucito conduciendo un balon	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica	**x**		**•Aros**
5.5.	Velocidad	Maxima		20MIN	
6.		Desplazamiento			
7. Actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra correr o salir a un lugar determinado por el entrenador deveran llevar el balon con una buena conduccion. Variantes de la actividad		Reacciòn	**X**	45 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **• Recursos Humanos**
1.	Acoplamiento			**• Silbato**
2.	Ritmo			**• Conos**
3.	Equilibrio			**• Platillos**
4	Orientación			**• Pelotas**
5.	Diferenciación			**• Aros**
6.Realiza ejercicios que permitan reaccionar a un estimulo	Reaccion		10 MIN	
7.	Adaptación			
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/2022	**Lugar: VEREDA FARASIAS**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:2:30PM-4:30:00 Pm**	**N° de sesión: 59**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas:12**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del Futbol de slon en su entorno.

Objetivo Especifico:Desarrollar habilidades del dominio del balon a través de la práctica de ejercicio viso manuales.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	5 MIN	
3.En el juego de la bruja, existen tres roles diferentes. El/la cabecera, el brujo o la bruja, y los niños. El objetivo último es que la bruja pille a los niños, y se vayan convirtiendo en nuevos brujos/as. La bruja sólo	Calentamiento	**X**	10 MIN	
4.				

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**Aseo corporal**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos •Jabon •Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platillos •Aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se eligen 3 participantes (2 perros y 1 cazador) que se situaran en la zona central de campo. Todos los		Desplazamiento	**x**	40 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos**
1.Realiza ejercicios que permitan acoplar diferentes moviminetos corporales a traves del juego	Acoplamiento		40 MIN	**• Silbato • Conos • Platillos • Pelotas • Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
2. Realizar trabajo grupal con balon conduciendolo por todo el terreno de juego a la orden del	Orientación			
	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/08/2022	**Lugar: VEREDA LA CUBA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:2:30 pm-4:30**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 - 12 años**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del Futbol de slon en su entorno.

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades del dominio del balon a través de la práctica de ejercicio viso manuales.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	5 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. se trabaja a traves de un juego denominado espejo el cual se trata de que el docente nombrara las partes del	Calentamiento	**x**	10MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos •Llave •Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Platillos • Aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol.	Resistencia	Aerobica	**X**	40 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platilloa •Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Se trata de hacer una competencia saltando como ranas. Uno se agacha y el otro salta por encima de su espalda, apoyándose en la espalda. Para esos salto, la pareja va intercalándose o turnándose uno detrás del otro, pasando por encima de la pareja, gana la pareja que primero cruce la meta. Se realizara con diferentes variantes	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8. Organizar los participantes en grupos. Formar un circuito con obstáculos como llantas, cuerdas, aros, etc. Cada grupo debe correr alrededor de este circuito en el menor tiempo posible, utilizando siempre la técnica de relevos	Patrones Basicos de Movimiento	X	25 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/11/2022**	**Lugar: VEREDA**	**Municipio: lenguazaque**	**Hora:2:30 pm-4:30**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. se realizara los movimientos articulares para	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. el juego el gato y el raton .	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
					•Silbato
1.se realizara trabajo grupal por equiopos de dos	Fuerza	Maxima			**•Conos**
2.		Explosiva		40	**•Platillos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Aros**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.actividades donde los participantes reaccionaran a		Reacciòn	**X**	2O MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3Lograr que los niños, niñas y jovenes se desplazen d	Equilibrio		40	**• Conos**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reaccion			**• Aros**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA BELL	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/11/2022**	**Lugar: VEREDA LA CUBA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:2:30 pm-4:30 PM**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. los espejos en movimiento por medio de este juego se	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se trabajo los juegos de relevos por equipos	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcara el aseo personal y la buena presentacion para	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.se realizara una carrera con balon y sin balón deveran llevarla al	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica		40	**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3equilibrio estatico y dinamico con desplazamiento corto jugando	Equilibrio	X	50 MIN	**• Conos**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reacción			**• Aros**
7.	Adaptación			
8.Cielo, tierra, agua: se trazan dos líneas en el suelo demarcando	Patrones Basicos de Movimiento	X	15MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR:	HUG LEONARDO QUIROGA BELLO			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/11/2022**	**Lugar: VEREDA FARASI**	**Municipio: LENGUAZAQU**	**Hora:2:30 pr**	**N° de sesión: 73**
N° de semana: 02					
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 - 12 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. el correcaminos juego que nos permite realizar el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. vamos a jugar al toque toque en la cancha de	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.se realizará desplazamientos donde estarán	Resistencia	Aerobica	**X**	35 MIN	**• Platillos**
4.		Anaerobica			**• Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**•Silbato**
3equilibrio estatico y dinamico con desplazamiento c	Equilibrio	X	30 MIN	**•Conos**
4.	Orientación			**•Platilloa**
5.	Diferenciación			**•Balones**
6.	Reacción			
7.trabajo grupal por equipos de 3 o mas compañeros	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/11/2022**	**Lugar:VEREDA LA C**	**Municipio: LENGUAZAQUE**		**Hora:2:30 pm-4:30**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO					**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. los espejos en movimiento por medio de este juego se	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se trabajo los juegos de relevos por equipos	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.los participantes inician el recorrido conduciendo un balón	Velocidad	Maxima	**X**	35 MIN	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** •
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
trabajo de pases con un compañero utilizando el borde	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reaccion			**• balones**
7.	Adaptación			
8. Desplazamiento elevando muslos en zig-zag	Patrones Basicos de Movimiento	X	30 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/11/2022**	**Lugar: VEREDA FARASIAS**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:2:30 pm-4:30**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego los saludos se realizara el movimiento articular para poder	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. jugaremos carreras en caballos por el espacio delimitado y siguiendo	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	equilibrio	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Se forman dos equipos (A y B) con igual número de alumnos; se traza una		Reacciòn	**X**	35 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** • **Recursos**
1.	Acoplamiento			**Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.se realizara un circuito para realizar pases con el balon	Orientación			**•balones**
5.	Diferenciación			**• Platillos**
6.	Reacción			**• Pelotas**
7.	Adaptación			**• Aros**
8. Organizar los participantes en grupos. Formar un circuito con obstáculos	Patrones Basicos de Movimiento	X	20 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/11/2022**	**Lugar: VEREDA LA CL**	**Municipio: LENGUAZAQU**	**Hora:2:30 pr**	**N° de sesión: 76**		**N° de semana: 03**	
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 9 - 12 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el								
Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn		
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**		
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la		Introduccion a la clase		**x**	5MIN	**•Recursos Humanos**		
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los		llamado a lista		**x**	5 MIN	**•Silbato**		
3. los micos a sus palos es el juego que nos		Movilidad Articular		**x**	5 MIN	**•Conos**		
4. la lleva en cadena. Este juego trata de que el		Calentamiento		**x**	10 MIN	**•Platillos**		
ACTIVIDADES		**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**			**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**		
1. Se inculcar el aseo personal y la buena		**Aseo corporal**		**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**		
2.						**•Clave**		
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**				**• Recursos Humanos**		
1.	Fuerza	Maxima				**• Silbato**		
2.		Explosiva				**• Conos**		
3. se realizará desplazamientos donde estarán	Resistencia	Aerobica		**X**	30 MIN	**• Platillos**		
4.		Anaerobica				**• balones**		
5.	Velocidad	Maxima						
6.		Desplazamiento						
7.		Reacciòn						
8.	Flexibilidad	Estatica						
9.		Dinamica						
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**		
1.	Acoplamiento					**•Recursos Humanos**		
2. Por medio de una mini carrera haran	Ritmo			X	10 MIN	**•Silbato**		
3.	Equilibrio					**•Conos**		
4.	Orientación					**•Platilloa**		
5.	Diferenciación					**•Aros**		
6.	Reacción							
7.	Adaptación							
8. se coloca a los niños en una misma línea de	trones Basicos de Movimien			X	25 MIN			
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1.								
2.								
3.								
4.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**			**MATERIALES Y RECURSO**		
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores								
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos								
4. Tareas en casa y recomendaciones generales								
FIRMA FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA							

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/11/2022**	**Lugar:VEREDA FA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:2:30 pm-4:30**	**N° de sesión: 77**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la							
Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. la carrito loco con cambio de direccion es el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. juego los espejos con movimiento	Calentamiento	**x**	10MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se divide al grupo en dos equipos; en los que		Desplazamiento	**X**	35 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.Se divide el grupo en dos equipos el A y el B,	Reacción	X	30 MIN	**• Aros**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA BELL	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	**Lugar: VEREDA LA CUBA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:2:30 pm-4:30**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador:HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 - 12 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. jugaremos a las carreraas con cruzes en movimiento se realizara el movimiento	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. Se debe parar un niño al principio de la línea que divide la cancha y debe gritar	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se destacara el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.Mejorar el tiempo en el deplazamiento		Desplazamiento	**X**	15 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.Un niño se coloca de cara a una pared y el resto detrás de él a cierta distancia. Dice: "Una, dos y tres, al escondite inglés, sin mover las manos ni los pies" y se da la vuelta rápidamente para ver quién está todavía moviéndose. Si alguien se ha movido vuelve atrás y vuelve a comenzar. El primero que llega a la pared sin que le hayan visto moverse, gana	Reacción	X	30 MIN	**• Aros**
7.	Adaptación			
8.		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:		HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO					

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

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar: VEREDA FARASIAS**	**Municipio: LENGUAZAQU**	**Hora:2:30 pm-4:30**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el						
Objetivo Especifico:Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el movimiento el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. a casita que llueve. Juego que se realiza con aros en	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se destacara el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**• Platillos**
4.		Anaerobica			**• Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Se forman dos equipos (A y B) con igual número de alu		Reacciòn	**X**	30 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.se trabajara la entrega de balón con los diferentes sup	Ritmo			**•Silbato**
3.	Equilibrio		45	**•Conos**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA			

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

Fecha:	**22/11/2022**	**Lugar: VEREDA LA CU**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:2:30 pm-4:30**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas:12**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y						
Objetivo Especifico:Desarrollar habilidades del dominio del balon a través de la práctica de ejercicio viso manuales.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3.En el juego de la bruja, existen tres roles	Calentamiento	**X**	10 MIN	**•Conos**
4.				**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.GUSANO LOCO: con un grupo o varios grupos		Desplazamiento	**x**	40 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** •
1.Realizar ejercicios que permitan acoplar	Acoplamiento		40 MIN	**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
2.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reacción			**• Aros**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA BE	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2022**	**Lugar: VEREDA**	**Municipio: lenguazaque**	**Hora:2:30PM-4:30:Pm**	**N° de sesión: 81**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la							
Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo	Introduccion a la clase	**x**	5MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
4. se trabja a traves de un juego que se	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Conos**
4. . estiramientos al tren superior e	estiramiento	**x**	5 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	**•Silbato**
2.		Explosiva		10 MIN	**•Conos**
3.los participantes deveran recorrer un	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Balones**
5.5.	Velocidad	Maxima		20MIN	
6.		Desplazamiento			
7. Actividades donde los participantes		Reacciòn	**X**	45 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** •
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.Realiza ejercicios que permitan	Reaccion		10 MIN	**• balones**
7.	Adaptación			
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR:			HUGO LEONARDO QUIROGA					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar: VEREDA LA C**	**Municipio: lenguazaque**	**Hora:2:30 pm-4:30**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la						
Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. se realizara los movimientos articulares para	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. el juego el gato y el raton .	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.actividades donde los participantes		Reacciòn	**X**	2O MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3Lograr que los niños, niñas y jovenes se desplazer	Equilibrio		40	**• Conos**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reaccion			**• Aros**
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar: VEREDA FARA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:2:30 pm-4:30**	**N° de sesión: 83**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades del dominio del balon a través de la práctica de ejercicio viso manuales.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el movimiento	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se trabaja a traves de un juego denominado	Calentamiento	**x**	10MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.El objetivo del juego es desplazar una	Resistencia	Aerobica	**X**	40 MIN	**• Platillos**
4.		Anaerobica			**• balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**•Silbato**
3.	Equilibrio			**•Conos**
4.	Orientación			**•Platilloa**
5.	Diferenciación			**•Aros**
6. Se trata de hacer una competencia saltando	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8. Organizar los participantes en grupos.	atrones Basicos de Movimient	X	25 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA B

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/11/2022**	**Lugar: VEREDA L**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:2:30 pm-4:30**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. el correcaminos juego que nos permite	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. vamos a jugar al toque toque en la cancha	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.se realizará desplazamientos donde	Resistencia	Aerobica	**X**	35 MIN	**• Platillos**
4.		Anaerobica			**• Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**•Silbato**
3equilibrio estatico y dinamico con desplazam	Equilibrio	X	30 MIN	**•Conos**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:			HUGO LEONARDO QUIROGA BE					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/11/2022**	**Lugar: VEREDA FARA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:2:30 pm-4:30**	**N° de sesión: 85**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. los espejos en movimiento por medio de este	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se trabajo los juegos de relevos por equipos	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**
ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Balones**
5.se realizaran carreras con y sin balón	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3equilibrio estatico y dinamico con desplazamient	Equilibrio	X	50 MIN	**• Conos**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reacción			**• Aros**
7.	Adaptación			
8.Cielo, tierra, agua: se trazan dos líneas en el	Patrones Basicos de Movimiento	X	15MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR:	HUG LEONARDO QUIROGA BELLO			

ANEXO 15 OBLIGACIÓN 6
PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/11/2022	**Lugar: VEREDA LA CUBA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva de futbol de salon en su entorno

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	5MIN	**•Recursos Humanos** **•Silbato** **•Conos** **•Platillos** **•Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	5 MIN	
3.se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	**x**	10 MIN	
4. . estiramientos al tren superior e inferior	estiramiento	**x**	5 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**Aseo corporal**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos** **•Llave** **•Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.trabajo por trios en escalera	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva	**x**	10 MIN	**•Conos**
3.Escalon sube y baja 4 series de 20 repeticiones	Resistencia	Aerobica	**x**	10 MIN	**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra correr o salir a un lugar determinado por el entrenador. Variantes de la actividad		Reacciòn	**X**	45 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** •
1.el pañuelo patinador cada estudiante lleva un pañuelo al sonido del	Acoplamiento	**X**	10 MIN	**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.JUEGO DEL CARRITO por parejas se realiza que el estudiante que va atrá	Equilibrio		10 ming	**• Conos**
4	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reaccion			**• Aros**
7.	Adaptación			
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Dar a conocer la reglamentacion del futbol de salon				
2.Los deportistas deben realizar pases a una sola intencion en un espacio reducido				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/2022	**Lugar: VEREDA FARASIAS**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 59**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas:11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General:Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de perfeccionamiento

Objetivo Especifico: Prevenir al máximo lesiones y estar con la mejor forma física posible.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	5 MIN	
3. se realisa un trote por toda la cancha con direresntes intencidades	Calentamiento	**X**	10 MIN	
4.				

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**Aseo corporal**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos •Llave •Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platillos •Aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. Por parejas jugamos hacer giros en la mitad del recorrido	Flexibilidad	Dinamica	x	40 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** •
1.Realiza ejercicios que permitan acoplar diferentes	Acoplamiento		40 MIN	**Recursos Humanos • Silbato • Conos • Platillos • Pelotas • Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
2.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo grupal con con tres alumnos con el balon deveran				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/08/2022	**Lugar: VEREDA LA CUBA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 60**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: lograr que el niño mejore la capacidad de coordinar sus extremidades inferiores y superior..

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	5 MIN	
3. los espejos en movimiento por medio de este juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. se trabajo los juegos de relevos por equipos	Calentamiento	**x**	10MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos •Clave •Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Platillos • Aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los cuales se dará instrucción de correr hasta el primer platillo y devolverse hasta la línea de partida y salir al segundo platillo y hasta que termine la secuencia	Resistencia	Aerobica	**X**	40 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Platilloa •Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Se trata de hacer una competencia saltando como ranas. Uno se agacha y el otro salta por encima de su espalda, apoyándose en la espalda. Para esos salto, la pareja va intercalándose o turnándose uno detrás del otro, pasando por encima de la pareja, gana la pareja que primero cruce la meta. Se realizara con diferentes variantes	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8. Cielo, tierra, agua: se trazan dos líneas en el suelo demarcando tres zonas diferentes: el cielo, el agua y la tierra. El docente indica hacia cual zona deben saltar los alumnos: adelante, atrás o de costado. Esto se repite constantemente pero cada vez con más velocidad.	Patrones Basicos de Movimiento	X	25 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Los deportistas deben realizar pases a una sola intencion e				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO _____

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

Fecha: 4/08/2022	**Lugar: VEREDA FARASIAS**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio cuerpo.

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. se realizara los movimientos articulares para poder preparar las	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. el juego el gato y el raton .	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra		Reacciòn	**X**	2O MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** • Recursos Humanos
1.	Acoplamiento			**• Silbato**
2.	Ritmo			**• Conos**
3Lograr que los niños, niñas y jovenes se desplazen de un lado a otro saltando e	Equilibrio		40	**• Platillos**
4.	Orientación			**• Pelotas**
5.	Diferenciación			**• Aros**
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
Los deportistas deben conducir el balon y definir cuando el balon se encuentre en movimiento	**x**		**20**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/11/2022**	**vereda la cuba**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30**	**N° de sesión: 62**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. los espejos en movimiento por medio de este juego	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se trabajo los juegos de relevos por equipos	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.realizar trabajos de velocidad con el balon en un circuito	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3equilibrio estatico y dinamico con desplazamiento corto	Equilibrio	X	50 MIN	**• Conos**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reacción			**• Aros**
7.	Adaptación			
8.Cielo, tierra, agua: se trazan dos líneas en el suelo	Patrones Basicos de Movimiento	X	15MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
los deportistas deveran hacer grupos de 2 y trabajar con un balon uno devera lanzarle el balon a los pies al otro para realizar control de balon y despues	**x**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/11/2022**	**Lugar: VEREDA FARAS**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. el correcaminos juego que nos permite realizar	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. vamos a jugar al toque toque en la cancha de	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.se realizará desplazamientos donde estarán	Resistencia	Aerobica	**X**	35 MIN	**• Platillos**
4.		Anaerobica			**• Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**•Silbato**
3equilibrio estatico y dinamico con desplazamiento	Equilibrio	X	30 MIN	**•Conos**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
trabajo de peses por trios deveran tocar de	**x**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/11/2022**	**Lugar: VEREDA LA (**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión:64**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. los espejos en movimiento por medio de este juego se	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se trabajo los juegos de relevos por equipos	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.los participantes que inician el recorrido portarán un	Velocidad	Maxima	**X**	35 MIN	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reaccion			**• Aros**
7.	Adaptación			
8. Desplazamiento elevando muslos en zig-zag	Patrones Basicos de Movimiento	X	30 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo con movimiento de balon con intencion de conduci	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/11/2022**	**Lugar: VEREDA F**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 65**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 11**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego los saludos se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. jugaremos carreras en caballos por el espacio	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Llave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	equilibrio	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Se forman dos equipos (A y B) con igual número		Reacciòn	**X**	35 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** •
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.Organizar los participantes en grupos. Formar un circuito con obstáculos como llantas, cuerdas, aros, etc. Cada grupo debe correr alrededor de este	Orientación			**• Platillos** **• Pelotas**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	20 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Los deportistas deben conducir el balon de un punto a				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/11/2022**	**Lugar:VEREDA LA CUBA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion	Introduccion a la clase	**x**	5MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. los micos a sus palos es el juego que nos permite realizar el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MIN	**• Platillos**
4.		Anaerobica			**• Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.Por medio de una mini carrera haran desplazmentos con y sin	Ritmo	X	10 MIN	**•Silbato**
3.	Equilibrio			**•Conos**
4.	Orientación			**•Platilloa**
5.	Diferenciación			**•Aros**
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. se coloca a los niños en una misma línea de partida y, a la	Patrones Basicos de Movimiento	X	25 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.se realizara trabajo de pases y control de balon con intencion de re	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

P48:R5P48:T51

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/11/2022**	**Lugar: VEREDA P**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión:67**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. la carrito loco con cambio de direccion es el juego que	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. juego los espejos con movimiento	Calentamiento	**x**	10MIN	**•Platillos**
ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se divide al grupo en dos equipos; en los que lestocara		Desplazamiento	**X**	35 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.Se divide el grupo en dos equipos el A y el B, los mismos	Reacción	X	30 MIN	**• Aros**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 se realizara un circuito y deveran llevar el balon en zigzag	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/11/2022**	**Lugar: VEREDA LA CUBA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de perfeccionamiento

Objetivo Especifico:Prevenir al máximo lesiones y estar con la mejor forma física posible.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. jugaremos a las carreraas con cruzes en movimiento se realizara el movimiento	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. Puntos: Los estudiantes en pareja trataran de tocarle una parte del cuerpo a su	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se destacara el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.sentado de espalda al sonido del silbato se levantara lo mas rapido posible a dejar e		Reacciòn	**X**	35 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **• Recursos Humanos**
1.	Acoplamiento			**• Silbato**
2.	Ritmo			**• Conos**
3.	Equilibrio			**• Platillos**
4.	Orientación			**• Pelotas**
5.	Diferenciación			**• Aros**
6.Un niño se coloca de cara a una pared y el resto detrás de él a cierta distancia. Dice: "Una, dos y tres, al escondite inglés, sin mover las manos ni los pies" y se da la vuelta rápidamente para ver quién está todavía moviéndose. Si alguien se ha movido vuelve atrás y vuelve a comenzar. El primero que llega a la pared sin que le hayan visto moverse, gana	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8.		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Realizar salidas de tres con pivot	**x**		**10**	
2.Realizar ejercicios de marcacion individual	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar: VEREDA FARASIAS**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas:11**		**Edades: 13-17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos de futbol de salon en los estudiantes.

Objetivo Especifico: Prevenir al máximo lesiones y estar con la mejor forma física posible

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el movimiento el platillo bailador	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se trabaja a traves de un juego que se llamado congeladoEste	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se destacara el aseo personal y la buena presentacion para	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.flexiones lagartijas 20 rep por 4 series, plancha de 40 seg x 4 series	Fuerza	Maxima	**x**	15 MIN	**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.Sentadilla con elastico 20 Rep por 3 series, zancadas de	Resistencia	Aerobica	**X**	15 MIN	**• Platillos**
4.		Anaerobica			**• Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**•Silbato**
3.	Equilibrio			**•Conos**
4.	Orientación			**•Patines**
5.	Diferenciación			**•Protección Personal**
6.	Reacción			**•Platilloa**
7.	Adaptación			**•Aros**
8. circuito de lateralidades con balon, dezplazamiento a la derecha	Patrones Basicos de Movimiento	X	45 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Los depostistas deben desplazarse de un lador a otro en diferentes	**x**		**10**	
2.Los deportistas deben realizar pases a una sola intencion en un espacio reducido	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2022	**Lugar: VEREDA LA CUBA**	**Municipio:LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO			**N° de deportistas:11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General:Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de perfeccionamiento

Objetivo Especifico: Prevenir al máximo lesiones y estar con la mejor forma física posible.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. se realisa un trote por toda la cancha con direresntes	Calentamiento	**X**	10 MIN	**•Conos**
4.				**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para	**Aseo corporal**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Por parejas jugamos hacer giros en la mitad del recorrido de fr		Dinamica	x	40 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** • Recursos
1.Realiza ejercicios que permitan acoplar diferentes	Acoplamiento		40 MIN	**Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
2.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reacción			**• Aros**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.2. Realizar jugadas de tiro al libre				
2. Inculcar el juego limpio en todos los encuentros deportivos				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2022**	**Lugar: VEREDA LA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y	Introduccion a la clase	**x**	5MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3.se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Conos**
4. . estiramientos al tren superior e inferior	estiramiento	**x**	5 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para	**Aseo corporal**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.trabajo por trios en escalera	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva	**x**	10 MIN	**•Conos**
3.Escalon sube y baja 4 series de 20 repeticiones	Resistencia	Aerobica	**x**	10 MIN	**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Actividades donde los participantes reaccionaran a un		Reacciòn	**X**	45 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el pañuelo patinador cada estudiante lleva un pañuelo al	Acoplamiento	**X**	10 MIN	**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.JUEGO DEL CARRITO por parejas se realiza que el estudiante	Equilibrio		10 ming	**• Conos**
4	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reaccion			**• Aros**
7.	Adaptación			
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Realizar ejercicios de pase largo				
2. Realizar ejercicios de marcacion individual				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar: VEREDA FA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30PM**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. se realizara los movimientos articulares para poder	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. el juego el gato y el raton .	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Llave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.actividades donde los participantes reaccionaran a un		Reacciòn	**X**	2O MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3Lograr que los niños, niñas y jovenes se desplazen de un	Equilibrio		40	**• Conos**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reaccion			**• Aros**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
Los deportistas deben conducir el balon de un punto a otro haciendo pase a su compañero			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/08/2022**	**Lugar: VEREDA LA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: lograr que el niño mejore la capacidad de coordinar sus extremidades inferiores y superior..

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. los espejos en movimiento por medio de este juego se	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se trabajo los juegos de relevos por equipos	Calentamiento	**x**	10MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Llave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados	Resistencia	Aerobica	**X**	40 MIN	**• Platillos**
4.		Anaerobica			**• Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**•Silbato**
3.	Equilibrio			**•Conos**
4.	Orientación			**•Platilloa**
5.	Diferenciación			**•Aros**
6. Se trata de hacer una competencia saltando como	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8. Cielo, tierra, agua: se trazan dos líneas en el suelo	Patrones Basicos de Movimiento	X	25 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Los deportistas deben realizar pase corto por parejas de u				
2. Los deportistas deben conducir el balon y definir cuando el balon se encuentre en movimiento				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/11/2022**	**Lugar: VEREDA FARA**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y						
Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. el correcaminos juego que nos permite realizar el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. vamos a jugar al toque toque en la cancha de voleibol	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**
ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los	Resistencia	Aerobica	**X**	35 MIN	**• Platillos**
4.		Anaerobica			**• Aros**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**•Silbato**
3equilibrio estatico y dinamico con desplazamiento corto jugand	Equilibrio	X	30 MIN	**•Conos**
4.	Orientación			**•Patines**
5.	Diferenciación			**•Protección Personal**
6.	Reacción			**•Platilloa**
7.	Adaptación			**•Aros**
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Los deportistas deben desplazarse en cicircuito con balon utilizando las diterentes superficies del pie				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/11/2022**	**Lugar: VEREDA LA CI**	**Municipio: LENGUAZAQUE**	**Hora:4:30 -6:30 PM**	**N° de sesión:75**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Mejorar los sistemas básicos del movimiento corporal atravez del juego para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar

Objetivo Especifico: Establecer y orintar por medio del juego el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): El adolecente haga control de diferentes tipos de resistencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y	Introduccion a la clase	**x**	5 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	5 MIN	**•Silbato**
3. los espejos en movimiento por medio de este juego se	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se trabajo los juegos de relevos por equipos	Calentamiento	**x**	10 MIN	**•Platillos**

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Llave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Platillos**
4.		Anaerobica			**•Aros**
5.los participantes que inician el recorrido portarán un	Velocidad	Maxima	**X**	35 MIN	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** •
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reaccion			**• balones**
7.	Adaptación			
8. Desplazamiento elevando muslos en zig-zag	Patrones Basicos de Movimiento	X	30 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO • balones**
1.Los deportistas deben ubicarse boca abajo y al sonido del si	**x**		**10**	
2.Los deportistas deben conducir el balon de un punto a otro haciendo pase a su compañero	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO				

ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8
PLAN MENSUAL MES DE NOVIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: LENGUAZAQUE**				
LUGAR:				ESCUELA RURAL LA CUBA - ESCUELA RURAL FARASIAS PANTANITOS		**HORARIO DE PRACTICA:**	1:30 PM A 6:30 PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
X	**CLASES**			**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					X		
			RESPONSABILIDAD	X						
			COMPAÑERISMO			X				
			JUSTICIA							
			COOPERACION	X				X		
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA	X				X		
			AUTODISCIPLINA			X				
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA			X		X		
			AUTODOMINIO	X						
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION							
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO			X				
			EQUILIBRIO	X				X		
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION	X						
			REACCIÓN			X		X		
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				X		
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD			X				
			RESISTENCIA					X		
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	X		X		X		
			REMATE	X		X		X		
			CONDUCCION	X		X		X		
			RECEPCION	X		X		X		
		ELEMENTOS TACTICOS	CONTRA - ATAQUE							
			JUGADAS DE ESTRATEGIA	X		X		X		
			DEFENSIVA Y OFENSIVA							
						X		X		
				X						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				X		
			JUEGOS TRADICIONALES			X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X		

FIRMA FORMADOR:

HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

ANEXO 17 EXEL PRUEVAS FISICAS

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACI

MES DE SEPTIEMBRE Y OCTUBRE DEL 2022

26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

REALIZACIÓN DE PRUEBAS

ENTREGA DE CONSOLIDADO FORMADORES

CONSOLIDADO POR MUNICIPIO

CONSOLIDADO PROVINCIAL

ON DEPORTIVA 2022

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	PAULA VALENTINA MONTAÑO MONTAÑO	6	17/02/2017	FÚTBOL DE SALÓN	36	1.30	63	1.32	57
2	JHON SEBASTIAN CASALLAS MONTAÑO	7	28/08/2015	FÚTBOL DE SALÓN	37	1.31	65	1.33	62
3	BRIYITH YURITZA ROJAS RODRIGUEZ	8	14/12/2013	FÚTBOL DE SALÓN	35	1.37	67	1.40	56
4	LAURA TATIANA CASALLAS MONTAÑO	8	1/11/2013	FÚTBOL DE SALÓN	41	1.40	70	1.42	61
5	SARA LIZETH MONTAÑO MONTAÑO	6	6/09/2015	FÚTBOL DE SALÓN	38	1.30	62	1.32	58
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	LENGUAZAQUE
FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	KEVIN SANTIAGO MENDEZ BARRIGA	9	12/12/2013	FÚTBOL DE SALÓN	40	1.38	69	1.40	58
2	LISBETH NAYIBER SANCHES MENDEZ	10	14/01/2012	FÚTBOL DE SALÓN	38	1.41	70	1.42	60
3	SAMUEL ESTEBAN BERNAL MENDEZ	10	5/05/2013	FÚTBOL DE SALÓN	47	1.55	71	1.57	62
4	MAUREN MEJIA FARFAN	10	11/09/2012	FÚTBOL DE SALÓN	45	1.46	73	1,48	65
5	DANIEL STIVEN MONTAÑO SALAZAR	9	28-ene	FÚTBOL DE SALÓN	49	1.50	75	1.52	65
6	JUAN DAVID ROJAS RODRIGUEZ	10	22/12/2012	FÚTBOL DE SALÓN	54	1.55	76	1.57	62
7	HEIDY YULIANA MENDOZA CASALLAS	9	19/09/2013	FÚTBOL DE SALÓN	47	1.45	71	1.46	65
8	YEIMER FERNANDO MENDOZA CASALLAS	10	21/04/2012	FÚTBOL DE SALÓN	50	1.54	69	1.55	68
9	ANDERSON ESLEIDER ABRIL	10	10/12/2011	FÚTBOL DE SALÓN	45	1.43	68	1.44	67
10	LEIDY VANESSA SANCHEZ MENDEZ	9	28-abr	FÚTBOL DE SALÓN	39	1.39	67	1.38	66
11	ANDERSON STIVEN LOPEZ CAICEDO	10	7/03/2013	FÚTBOL DE SALÓN	41	1.38	69	1.39	58
12	JHON SEBASTIAN CASAS BUENAS	10	11/08/2012	FÚTBOL DE SALÓN	42	1.37	68	138	62
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	LENGUAZAQUE
FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	CRISTOFER ESNEIDER GONZALES	11	23/07/2011	FÚTBOL DE SALÓN	39	1.45	69	1.46	69
2	ANGIE MELISSA FLOREZ MONTAÑO	12	18/11/2009	FÚTBOL DE SALÓN	50	1.57	70	1.58	72
3	DARLY STEFANY HERRERA HERRERA	12	9/05/2010	FÚTBOL DE SALÓN	47	1.47	69	1.48	68
4	DUVAN ESTEBAN GUITIEEREZ MEJIA	12	20/08/2010	FÚTBOL DE SALÓN	39	1.41	65	1.42	69
5	CINDY VANESSA MENDEZ GOMEZ	11	25/07/2011	FÚTBOL DE SALÓN	43	1.44	60	1.45	67
6	JOHAN STIVEN MENDOZA CASALLAS	12	20/01/2010	FÚTBOL DE SALÓN	49	1.50	72	1.52	73
7	ANGIE YULIETH MAYORGA	12	30/10/2009	FÚTBOL DE SALÓN	45	1.46	60	1.47	69
8	BREINER ALEXIS GONZALES GUACHETA	11	15/05/2011	FÚTBOL DE SALÓN	51	1.53	73	1.54	72
9	VALERY YULIETH HERRRERA HERRERA	11	9/06/2011	FÚTBOL DE SALÓN	38	1.49	68	1.50	71
10	YILBER FERNANDO CASALLAS ABRIL	11	25/01/2011	FÚTBOL DE SALÓN	36	1.38	60	1.39	69
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	LENGUAZAQUE
FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	JOHAN FERNEY FLOREZ MONTAÑO	15	5/10/2006	FÚTBOL DE SALÓN	53	1.63	79	1.64	80
2	YULIN ADRIANA SARMIENTO CASALLAS	15	16/07/2007	FÚTBOL DE SALÓN	55	1.50	71	1.52	75
3	NATALIA TRIANA MAYORCA	15	1/10/2007	FÚTBOL DE SALÓN	51	1.55	69	1.56	76
4	JUAN MANUEL HERRERA HERRERA	14	19/07/2007	FÚTBOL DE SALÓN	48	1.63	78	1.64	82
5	YULIETH ALEXANRA ABRIL MONTAÑO	17	7/03/2005	FÚTBOL DE SALÓN	52	1.57	72	1.58	77
6	DANIEL STIVEN GUACHETA GONZALES	14	18/12/2007	FÚTBOL DE SALÓN	49	1.58	71	1.59	79
7	NICOLL DAYANNA SANCHEZ MENDEZ	15	31/10/2006	FÚTBOL DE SALÓN	56	1.71	80	1.70	84
8	DUVAN FERNEY GONZALES MONTAÑO	14	4/09/2008	FÚTBOL DE SALÓN	50	1.48	69	1.49	72
9	YEFERSON STIBEN CASAS BUENAS	16	4/05/2006	FÚTBOL DE SALÓN	42	1.49	70	1.50	73
10	JAIME HUMBERTO RAMIREZ SANCHEZ	16	24/02/2006	FÚTBOL DE SALÓN	61	1.75	80	1.76	87
11	ADRIANA LIZTHET MENDEZ BARRIGA	14	6/06/2009	FÚTBOL DE SALÓN	57	1.55	70	1.56	75
12	NICOLLE ZULAY ABRIL SANCHEZ	15	26/09/2007	FÚTBOL DE SALÓN	48	1.59	76	1.60	76
13	ESTEBAN LEONARDO ABRIL SUAREZ	14	10/07/2009	FÚTBOL DE SALÓN	40	1.42	70	1.43	69
14	EDWAR MAURICIO RAMIREZ SANCHEZ	14	13/12/2007	FÚTBOL DE SALÓN	60	1.70	81	1.72	83
15	ANA SOFIA SANCHEZ GONZALES	15	1/05/2007	FÚTBOL DE SALÓN	50	1.61	73	1.62	77
16	EDNA XIOMARA LOPEZ CAICEDO	14	26/12/2007	FÚTBOL DE SALÓN	50	1.58	70	1.59	75
17	HEIDY MARIANA HERRERA MAYORGA	14	6/01/2008	FÚTBOL DE SALÓN	55	1.57	72	1.58	74
18	JONATHAN ALBEY CUEVAS ABRIL	15	9/09/2007	FÚTBOL DE SALÓN	48	1.65	79	1.67	80
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	LENGUAZAQUE
FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	PAULA VALENTINA MONTAÑO MONTAÑO	6	17/02/2017	FÚTSAL	5,07	5.07	90	97		97	20.2	25, 2		25,2	16,36	16,36	20	17		17
2	JHON SEBASTIAN CASALLAS MONTAÑO	7	28/08/2015	FÚTSAL	4,06	**4,06**	91	94		94	22,4	28,3		28,3	17,35	17,35	32	20		**20**
3	BRIYITH YURITZA ROJAS RODRIGUEZ	8	14/12/2013	FÚTSAL	5,71	**5,71**	95	98		98	20, 1	25,2		25,2	18,8	18,8	22	20		**20**
4	LAURA TATIANA CASALLAS MONTAÑO	8	1/11/2013	FÚTSAL	5,82	**5,82**	99	103		103	25, 4	29,1		29,1	16,72	16,72	18	15		**15**
5	SARA LIZETH MONTAÑO MONTAÑO	6	6/09/2015	FÚTSAL	6,01	**6,01**	98	100		100	23,7	25,7		25,7	11,26	11,26	19	14		**14**
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO: **LENGUAZAQUE**

FORMADOR :HUGO QUIROGA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO						1 INTENTO	2 INTENTO		
1	KEVIN SANTIAGO MENDEZ BARRIGA	9	12/12/2013	FÚTSAL	5.30	5,3	1,11	1,21		1,21	20,2	22,5		22,5	11,65	11,65	23	15		15
2	LISBETH NAYIBER SANCHES MENDEZ	10	14/01/2012	FÚTSAL	5,72	**5,72**	1,15	1,22		1,22	22,4	24,5		24,5	12,46	12,46	20	12		**12**
3	SAMUEL ESTEBAN BERNAL MENDEZ	10	5/05/2013	FÚTSAL	6,44	**6,44**	1,24	1,32		1,32	21,3	23,6		23,5	14,56	14,56	25	15		**15**
4	MAUREN MEJIA FARFAN	10	11/09/2012	FÚTSAL	5,48	**5,48**	1,13	1,18		1,18	24,1	27,9		27,9	13,78	13,78	18	13		**13**
5	DANIEL STIVEN MONTAÑO SALAZAR	9	28-ene	FÚTSAL	5,66	**5,66**	1,14	1,17		1,17	21,9	24,1		24,1	16,23	16,23	27	18		**18**
6	JUAN DAVID ROJAS RODRIGUEZ	10	22/12/2012	FÚTSAL	4,75	**4,75**	1,11	1,18		1,18	23,2	26,8		26,8	13,48	13,48	19	12		**12**
7	HEIDY YULIANA MENDOZA CASALLAS	9	19/09/2013	FÚTSAL	4,67	**4,67**	1,14	1,24		1,24	22,8	25,7		25,7	12,45	12,45	29	21		**21**
8	YEIMER FERNANDO MENDOZA CASALLAS	10	21/04/2012	FÚTSAL	3,98	**3,98**	1,07	1,18		1,18	24,6	29,6		29,6	11,78	11,78	30	27		**27**
9	ANDERSON ESLEIDER ABRIL	10	10/12/2011	FÚTSAL	4,75	**4,75**	112	1,29		1,29	23,9	27,8		27,8	13,56	13,56	15	11		**11**
10	LEIDY VANESSA SANCHEZ MENDEZ	9	28-abr	FÚTSAL	3,78	**3,78**	120	1,37		1,37	20,4	23,5		23,5	14,68	14,68	17	13		**13**
11	ANDERSON STIVEN LOPEZ CAICEDO	10	7/03/2013	FÚTSAL	4,56	**4,56**	119	1,26		1.26	26,2	28,4		28,4	15,98	15,89	18	12		**12**
12	JHON SEBASTIAN CASAS BUENAS	10	11/08/2012	FÚTSAL	4,33	**4,33**	1,17	1,28		1.28	25,7	29,9		29,9	17,34	17,34	15	11		**11**
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO: **LENGUAZAQUE**

FORMADOR :HUGO QUIROGA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO						1 INTENTO	2 INTENTO				
1	CRISTOFER ESNEIDER GONZALES	11	23/07/2011	FÚTSAL	4,05		4,05	1,11	1,14		1,14	25,2	29,5		29,5	13,24	13,24	25,2	22,8		22,8		
2	ANGIE MELISSA FLOREZ MONTAÑO	12	18/11/2009	FÚTSAL	4,55		4,55	1,12	1,15		1,15	22,5	27,,5		27,5	12,56	12,56	22,5	20,5		20,5		
3	DARLY STEFANY HERRERA HERRERA	12	9/05/2010	FÚTSAL	3.93		3,93	1,,20	1,22		1,22	23,1	27,9		27,9	17,23	17,23	11,7	10,5		10,5		
4	DUVAN ESTEBAN GUITIEEREZ MEJIA	12	20/08/2010	FÚTSAL	4,23		4,23	1,19	1,24		1,24	24,5	28,3		28,3	11,59	11,59	18,5	15,1		15,1		
5	CINDY VANESSA MENDEZ GOMEZ	11	25/07/2011	FÚTSAL	3,94		3,94	1,27	1,29		1,29	26,6	29,8		29,8	18,98	18,98	19,7	17,8		17,8		
6	JOHAN STIVEN MENDOZA CASALLAS	12	20/01/2010	FÚTSAL	3,67		3,69	1,28	1,31		1,31	25,.4	30,7		30,7	14,45	14,45	27,4	24,5		24,5		
7	ANGIE YULIETH MAYORGA	12	30/10/2009	FÚTSAL	4,67		4,67	1,31	1,34		1,34	23,9	27,9		27,9	15,76	15,76	23,5	20,3		20,3		
8	BREINER ALEXIS GONZALES GUACHETA	11	15/05/2011	FÚTSAL	4,85		4,85	1,23	1,26		1,26	26,7	30,6		30,6	13,78	13,78	17,8	11,4		11,4		
9	JHOAN SEBASTIAN CASAS BUENAS	11	9/06/2011	FÚTSAL	4,28		4,28	1,25	1,28		1,28	20,8	27,4		27,4	12,54	12,54	23,8	22,7		22,7		
10	VALERY YULIETH HERRRERA HERRERA	11	25/01/2011	FÚTSAL	4,35		4,35	1,23	1,25		1,25	21,7	27,9		27,,9	16,49	16,49	15,9	13,8		13,8		
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							

MUNICIPIO EVALUADO: **LENGUAZAQUE**

FORMADOR :HUGO QUIROGA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			ETAPA			
1	JOHAN FERNEY FLOREZ MONTAÑO	15	5/10/2006	FÚTSAL	3,45	3,45	1,31	1,35		1,35	24.5	26,4		26,4	12,45	12,45	27,7	22,5		22,5	9	5	1480	1480
2	YULIN ADRIANA SARMIENTO CASALLAS	15	16/07/2007	FÚTSAL	3,54	3,54	1,23	1,25		1,25	18.9	20,6		20,6	13,56	13,56	25,5	23,9		23,9	6	5	900	900
3	NATALIA TRIANA MAYORCA	15	1/10/2007	FÚTSAL	3,89	3,89	1,28	1,32		1,32	22.4	24,7		24,7	11,67	11,67	28,6	25,5		25,5	4	5	560	560
4	JUAN MANUEL HERRERA HERRERA	14	19/07/2008	FÚTSAL	4,12	4,12	1,31	1,34		1,34	24.7	28,8		28,8	16,23	16,23	26,5	23,2		23,2	8	4	1260	1260
5	YULIETH ALEXANRA ABRIL MONTAÑO	17	7/03/2005	FÚTSAL	4,67	4,67	1,24	1,28		1,28	15.7	18,4		18,4	14,87	14,87	15,4	10,7		10,7	4	3	360	360
6	DANIEL STIVEN GUACHETA GONZALES	14	18/12/2007	FÚTSAL	4,11	4,11	1,28	1,31		1,31	29,1	30,5		30,5	14,89	14,89	13,5	11,3		11,3	6	4	880	880
7	NICOLL DAYANNA SANCHEZ MENDEZ	15	31/10/2006	FÚTSAL	3,87	3,87	1,26	1,29		1,29	15,9	17,5		17,5	12,34	12,34	23,6	20,7		20,7	4	4	540	540
8	DUVAN FERNEY GONZALES MONTAÑO	14	4/09/2008	FÚTSAL	3,76	3,76	1,21	1,25		1,25	23,6	28,6		28,6	10,49	10,49	27,8	25,5		25,5	8	6	1300	1300
9	YEFERSON STIBEN CASAS BUENAS	16	4/05/2006	FÚTSAL	3,45	3,45	1,26	1,28		1,28	29,7	30,1		30,1	11,57	11,57	13,9	11,4		11,4	7	5	1080	1080
10	JAIME HUMBERTO RAMIREZ SANCHEZ	16	24/02/2006	FÚTSAL	3,34	3,34	1,27	1,33		1,33	23,5	26,8		26,8	16,39	16,39	11,7	10,5		10,5	4	6	600	600
11	ADRIANA LIZTHET MENDEZ BARRIGA	14	6/06/2009	FÚTSAL	3,79	3,79	1,34	1,37		1,37	26,7	30,1		30,1	13,87	13,87	28,4	24,2		24,2	8	5	1280	1280
12	NICOLLE ZULAY ABRIL SANCHEZ	15	26/09/2007	FÚTSAL	4,21	4,21	1,22	1,26		1,26	23,5	28,2		28,2	18,32	18,32	27,5	23,1		23,1	6	7	940	940
13	ESTEBAN LEONARDO ABRIL SUAREZ	14	10/07/2009	FÚTSAL	4,16	4,16	1,21	1,24		1,24	27,3	29,7		29,7	17,98	17,98	22,8	20,3		20,3	4	4	540	540
14	EDWAR MAURICIO RAMIREZ SANCHEZ	14	13/12/2007	FÚTSAL	3,99	3,99	1,29	1,34		1,34	22,3	26,8		26,8	14,68	14,68	28,7	25,7		25,7	9	5	1480	1480
15	ANA SOFIA SANCHEZ GONZALES	15	1/05/2007	FÚTSAL	3,43	3,43	1,28	1,32		1,32	27,8	30,3		30,3	10,77	10,77	23,4	20,3		20,3	5	5	720	720
16	EDNA XIOMARA LOPEZ CAICEDO	14	26/12/2007	FÚTSAL	3,83	3,83	1,27	1,29		1,29	22,4	29,5		29,5	11.89	11,89	20,3	19,9		19,9	6	7	940	940
17	HEIDY MARIANA HERRERA MAYORGA	14	6/01/2008	FÚTSAL	4,77	4,77	1,25	1,28		1,28	24,3	28,7		28,7	12,45	12,45	13,9	11,5		11,5	5	8	790	790
18	JONATHAN ALBEY CUEVAS ABRIL	15	9/09/2007	FÚTSAL	3,07	3,07	1,24	1,31		1,31	21,7	25,9		25,9	18,37	18,37	11,7	10,7		10,7	8	8	1340	1340
19																								
20																								

MUNICIPIO EVALUADO: **LENGUAZAQUE**

FORMADOR :HUGO QUIROGA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO DE LAS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS 2022

INSTRUCTOR

HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

ESCUELA DE FORMACIÓN FÚTBOL DE SALÓN

AÑO

2022

EVALUACIÓN FISICA Y ANTROPOMETRICA EN NIÑOS Y ADOLCENTES DE 6 A 17 AÑOS DE DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES EN LA PROVINCIA VALLE DE UBATÉ

INTRODUCCION

La evaluación física y antropométrica en las escuelas formativas puede generar beneficios y mejorar la condición física. el uso de los resultados de las pruebas para establecer objetivos de salud, Por otra parte, identificar talentos deportivos, la planificación objetiva para cada una de las diciplinas deportivas del departamento de Cundinamarca.

Los datos antropométricos para evaluar son peso, talla, talla sentada, envergadura, perímetro abdominal, las mediciones antropométricas son mediciones cuantitativas no invasivas del cuerpo, Las medidas antropométricas también pueden evaluar la composición corporal en los atletas; se ha demostrado que esto optimiza el rendimiento competitivo de los atletas y ayuda a identificar problemas médicos subyacentes, como los trastornos alimentarios. Kyle Casadei1, Juan Kiel 2/2021/Medición Antropométrica.

La aptitud física se puede definir como la capacidad para realizar actividad física (Coppens et al., 2019).

Se aplicarán los siguientes test en edades de 6 a 17 años, 20 metros lisos, shutter run 4x10, 300 metros planos, para velocidad, salto largo sin impulso, salto vertical, potencia tren inferior, agarre de bastón, para velocidad de reacción, curse naette 20 metros para resistencia aeróbica

La importancia del estudio para el proceso deportivo permite conocer el estado del desarrollo de los usuarios de cada una de las escuelas del departamento de Cundinamarca en cuanto a su desarrollo físico y motor condicional.

ANTECEDENTES

A través de los años se ha evaluado las capacidades físicas de los deportistas en cada uno de los deportes, sin lugar a duda estos test aplicados han evolucionado con el tiempo, permitiendo obtener de manera más precisa datos que dan la posibilidad de evaluar procesos desarrollados en este caso en el departamento de Cundinamarca, específicamente en la provincia del valle de ubate.

La motricidad humana tiene un sin fin de variables que han modificado cada uno de los objetivos analizados por la biomecánica y la fisiología, de tal forma se decidió estructurar de manera estándar una batería de test o pruebas de aptitud física que den una guía del estado de forma actual del o de los deportistas analizados, así encontramos que la primera batería de pruebas fue batería de test de cureton (1944), posteriormente la más aplicada fue la de AAHPERD (1958) teniendo un cambio considerable en los test aplicados.

A partir de este momento se ejecutaron baterías de test que se fueron viralizando a través del mundo en diferentes entornos en las que fueron popularizadas. (García manso et al.,1996).

De allí en adelante se citan las baterías de fleishman (1964), la batería CAHPER (1970), el test de condición motora MOPER (1981), y el test de AFROTC (1983); A partir de este punto se vio una evolución en la aplicación de test la cual fue un baremen para el siglo XXI, ante la necesidad de especificar una diferencia entre adultos, niños y diferenciar entre deportes dado que los resultados tenían un rango muy grande entre el mejor y el peor.

En Colombia en 2003 en una investigación dirigida por J. FERNANDEZ ORTEGA y L. HOYOS en conjunto con la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA, concluían que en el país no se encuentran a mayor proporción estudios que tengan relación con los aspectos antropométricos y físicos en procesos de escolarización.

En montería en un estudio en niños de 10 a 12 años de los colegios del municipio se realizó una batería test donde incluía el test de leger, el test de salto horizontal y vertical sin impulso, en donde se concluyó que el vo2max disminuye en las niñas, denotando la importancia de mejorar la práctica de la educación física y deportiva en los niños de esta edad. S. VILLERA (2010).

Indeportes Cundinamarca en la última década se ha caracterizado por la búsqueda de un estándar departamental por provincias, mediante sus escuelas de formación deportiva desarrollando baterías de test en los que se incluyen (composición antropométrica y corporal, salto horizontal, salto vertical, 300m, shuttle run, 20m, bastón de Galton, leger.) obteniendo datos precisos de los niños y niñas que componen estas escuelas.

JUSTIFICACION

A través del deporte formativo se fomenta cada una de las diferentes diciplinas deportivas de la provincia del valle de Ubaté, por lo tanto, es de suma importancia mantener el seguimiento y control de las medidas antropométricas mediante el peso y la talla como también la condición física, ya que es un factor vital para mantener una mejor calidad de vida y una forma deportiva deseada para alcanzar diversos objetivos en los diferentes deportes.

Es de gran importancia recalcar que las pruebas propuestas se llevan a cabo en campo, con recursos mínimos y son fáciles de implementar llevando los protocolos y metodología correcta.

Dicha evaluación deportiva, trata de estimar las aptitudes, capacidades y habilidades de aquellas personas que se someten a la práctica de ejercicios físicos, bien con el fin de incidir sobre aspectos relacionados con salud, o con la intención de alcanzar un mayor rendimiento. (Garcia Manso, 1999)

El seguimiento se realiza con el fin de contribuir a los entrenadores y profesores deportivos a través de un diagnóstico eficiente y eficaz de la metodología de entrenamiento para el desarrollo de la condición física y el deporte.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema se evidencia en las escuelas de formación de la provincia del Valle de Ubaté, ya que al no tener estándares de partida que permitan identificar las cualidades con que cada aspirante cuenta, por lo tanto, se hace difícil identificar en que disciplina el deportista puede llegar a enfocarse y tener su mejor rendimiento.

Además los estándares de medición básicos con los cuales contamos provienen de fuentes que no se relacionan con nuestro entorno; se pretende con este proyecto profundizar y evaluar el impacto de dichas pruebas en los procesos deportivos propios y de esta manera implementar una estructura sólida, que permita obtener datos precisos de los instruidos, así mismo se podrá monitorear el progreso que va teniendo cada deportista en el proceso formativo e identificar en caso contrario falencias, con lo cual se podrá planificar de manera adecuada las sesiones con el objetivo de conseguir los mejores resultados posibles. Con base en lo anterior se plantea la siguiente pregunta

Pregunta problema

¿Las pruebas físicas son garantía de una mejora en el rendimiento integral, de los deportistas frente a los procesos formativos?

OBJETIVOS

Objetivo general

Evaluar física y antropométricamente de los niños y adolescentes de las diferentes escuelas formativas de indeportes Cundinamarca de la provincia del valle de Ubaté.

Objetivos específicos

- Realizar la toma de medidas antropométricas por medio de toma de peso, toma de talla, toma de estatura sentado, toma de envergadura y toma de perímetro de cintura.
- Valorar las capacidades físicas motrices en los niños y adolescentes de las escuelas formativas por medio de test físicos.
- Realizar análisis cualitativo y cuantitativo de los resultados de los test aplicados a los participantes.
- Identificar posibles talentos para el deporte Cundinamarqués de la Provincia del Valle de Ubaté

MARCO LEGAL

Que la ley del deporte 181 de enero 18 de 1995 del ministerio de Educación establece: dentro “de sus objetivos generales el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, así como la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país.”

que la ley 181 en el capítulo I en su artículo 3 numeral 5 instaura: “Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados”.

de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar se entiende que las actividades que se van a desarrollar en los diferentes procesos de formación van a estar directamente combinados a:

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024

7.3 Objetivo Potencializar las oportunidades en educación, salud, recreación, vivienda, cultura y deporte, desde una visión más inclusiva para todos los grupos poblacionales, con enfoque diferencial.

Ley 181 de enero 18 de 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Artículo 3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

7o. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

Artículo 14. Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley de Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como centros de educación física centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos intercolegiados.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

Artículo 50. Hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

Nivel Municipal. Entes deportivos municipales o distritales, Clubes Deportivos y Comités Deportivos.

Constitución Política de Colombia:

Artículo 44, en el que se declaran derechos fundamentales de los niños, como la salud y la seguridad social, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión.

Artículo 52, relacionado con el ejercicio del deporte, en el que se afirma que el deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. En el artículo 70, se alude a que el Estado debe promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos, en igualdad de oportunidades. De igual forma, en el artículo 200, se definen todos los artículos relacionados con la educación y el deporte como derechos y los cuales deben ser promovidos por la nación. También la nación donde se le da acceso a los niños y jóvenes al deporte, garantizando una formación integral para que como seres humanos trasciendan en la sociedad en cuanto a Leyes Nacionales.

MARCO TEORICO

Esta Programación Didáctica tiene un diseño pensado en la ejecución de los test físicos y las medidas antropométricas. Por esta razón, en las unidades de desarrollo, se proponen test estipulados para edad o la fase sensible de desarrollo.
En el caso de que haya algún niño con alguna necesidad educativa especial se le brinda el acompañamiento respectivo para la ejecución de las mismas.
Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos así lo requieren.

POBLACION OBJETO La aplicación de los test físicos va dirigida a los niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por ser parte de las escuelas de formación de la provincia del valle de Ubaté y así mismo la práctica deportiva, de la zona urbana y rural de cada uno de los Municipios.

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

Peso corporal

El niño/a, descalzo, se situarán el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera. Unidad de medida kilogramos (kg)

El evaluado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda por el frente al registro de la medida, si que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor

Estatura

El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizarán dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta.

Perímetro de la cintura

Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central.

Materiales: cinta métrica no elástica

El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10o costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca.

Estatura sentado

Objetivo: TALLA SENTADO (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación de la estudiada medida en cm.

Posición: El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior. Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm.

Envergadura

Definición: Es la distancia entre los puntos más distales de los terceros dedos de ambas manos.
Puntos de referencia: Desde el punto más distal del dedo medio de una mano hasta su homólogo en la otra mano.
Elemento de medición: Se utiliza una cinta métrica o un podómetro.
Posición: Se mide con los brazos completamente extendidos de manera horizontal. El paciente puede permanecer de pie apoyado sobre una pared o en decúbito dorsal para medirlo por la espalda.

Interpretación: Durante la infancia la envergadura es 1 o 2 centímetros menor que la talla, aproximadamente a los 10 años en niños y 12 años en niñas ambas medidas se igualan y

posteriormente la envergadura sobrepasa la talla. Esta diferencia puede ser hasta de 4 centímetros en varones, mientras que en las mujeres no hay más de 1 o 2 centímetros de diferencia. El aumento de la envergadura en relación a la talla puede ser un signo clínico de síndrome de Marfan y ciertas displasias esqueléticas con tronco corto

TEST FÍSICOS

Test: 20 metros lisos

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración Protocolo y metodología de evaluación La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. (López 2007)

Test: 300 metros lisos

Rodríguez 2015 lo Define con el mismo instrumento que se mide frecuencia, cardiaca máxima, tiempo en la distancia recorrida, tiempo de recuperación y velocidad media. Objetivo: valorar la resistencia anaerobia, la capacidad de recuperación cardiaca y determinar el umbral anaerobio y la velocidad media.

Metodología: Se coloca al atleta detrás de una línea que delimite una distancia determinada y a la señal del profesor el mismo correrá al máximo de su capacidad una distancia de 300 metros. Tarea: El atleta debe ejecutar carrera continua al máximo de su posibilidad a una distancia de 300 metros. Orientaciones de estandarización La prueba se realiza después de un previo calentamiento. Se debe tomar el pulso al inicio del calentamiento. Después de terminada la prueba. A los tres minutos de terminada la prueba.

Test: salto largo sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo.

Según Martínez 2018 la prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies

juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Se considera el mejor resultado de dos intentos.

Test: salto vertical sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (la altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto). Valencia (2019).

Test: Shuttle 4x10 metros

Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación. Protocolo y metodología de evaluación Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes. Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A, C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

Test 4 x 10 metros

Según Efrain 2017 Instrucciones: Prepararse detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, correrás tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida con la esponja A, cruzaras las dos líneas con los dos pies. Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volverás corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deveras cambiar la esponja B por la C. Por último, volverás de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado

TEST DE AGARRE DE BASTON

Posición sentada •El bastón al iniciar debe estar al borde superior de la mano del estudiante •Soltar el bastón cada alumno realiza dos intentos •Se registra el número de intentos (centímetros en el borde superior de la mano del ejecutante El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída.

TEST DEL BASTÓN DE GALTÓN

▪ Objetivo: Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.

▪ Materiales ▪ Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón.

▪ Protocolo: El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón (Ramos, 2006). El evaluador debe situase frente al evaluado y coloca el bastón en el espacio dejado por la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición, con el borde superior de ésta. El niño debe mantener la mirada en el bastón cerca de su mano, luego es alertado con la palabra “listo” antes de dejar caer el bastón dentro de los tres segundos siguientes (el conteo se realiza en forma mental) el cual debe atrapar lo más rápido posible. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo y se toma la medida al ser atrapado. Se registra en centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano. Se realizan tres intentos y se apunta el mejor (Ramos, 2006).

Recomendaciones

• Poner especial atención en la distancia de la muñeca, con respecto a la superficie de apoyo, de esto depende que el alumno no levante el codo y permite que la toma de la medida sea exacta.

• El bastón debe estar perpendicular con respecto al piso. El brazo debe estar totalmente apoyado y no se debe mover en el momento que cae la vara.

• Esta prueba se debe realizar, preferiblemente antes de ejercicios de alta intensidad que pueden alterar los resultados.

• Se debe verificar que no haya procesos de anticipación.

• En lo posible se debe realizar en un espacio cerrado donde no haya distractores.

Test de Course Navette,

Granada (2009) también conocido como test de Pi o de Léger en honor a su creador, Luc Léger, es una prueba de resistencia que consiste en la realización de un ejercicio físico en el que una persona recorre de forma repetida la distancia entre dos puntos situados a 20 metros el uno del otro. Durante el ejercicio se cambia el sentido cuando el entrenador lo indica con un silbato o similar. La frecuencia de la señal va aumentando progresivamente, de manera que el sujeto debe acelerar el ritmo para llegar de un punto al otro dentro del tiempo marcado por esa señal. Su resistencia cardiorrespiratoria vendrá determinada por el momento en el que tiene la necesidad de parar o bien no llega a tiempo al punto opuesto.

Conocer qué es el test de Course Navette y en qué consiste el entrenamiento para superarlo es muy importante para profesores de Educación Física, por ejemplo, ya que es una prueba de resistencia ideal para estudiantes de secundaria porque supone una forma muy sencilla de evaluar la potencia física aeróbica y, al mismo tiempo, sirve de entrenamiento para mejorar esta capacidad. Además, es muy utilizada por deportistas de élite como jugadores de fútbol o de rugby, así como en oposiciones para acceder a determinados cuerpos profesionales como bomberos, policías o militares.

Es una de las pruebas físicas más conocidas junto con otras como el test de Cooper; en el que la persona que realiza la prueba debe recorrer la mayor distancia posible en doce minutos. O bien el test de Rockport; que consiste en caminar a máxima velocidad durante 1609 metros (o 4 millas) para calcular la capacidad aeróbica

DISEÑO METODOLÓGICO:

Metodología:

(Arnal, 1992, p.98). Según Arnal (1992) (citado por Alvarado L. García M. (2008) El paradigma socio crítico adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo interpretativa; su contribución, se originan “de los estudios comunitarios y de la investigación participativa” (p98) tiene como objetivo promover las transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos presentes en el seno de las comunidades, pero con la participación de sus miembros.

Se toma el enfoque mixto para atender a las necesidades de la investigación, cuando se habla de espacios pedagógicos y formativo y el resultado de pruebas de aptitud física que nos remite a datos estadísticos que se van a tratar desde lo cuantitativo y por otra parte al referirnos a la percepción del niño y del docente que permite hablar desde un punto interpretativo, tratado desde lo cualitativo, de tal modo que utilizando el enfoque mixto se van a poder tratar los tipos de datos recolectados.

Técnicas de investigación:

Las técnicas de investigación que se proponen en pro de una adecuada recolección de datos; Muestro probabilístico y observación participante.

Método de muestreo probabilístico

Es un método definitivo de muestreo en el que se utiliza alguna forma de selección aleatoria y permite a los investigadores hacer una declaración de probabilidad basada en datos recolectados de la población objetivo.

Una de las mejores cosas sobre el muestreo probabilístico es que permite a los investigadores recolectar los datos de representantes de la población que les interesa estudiar. Además, los datos se recogen de forma aleatoria a partir de la muestra seleccionada, lo que descarta la posibilidad de que se produzca un sesgo de muestreo.

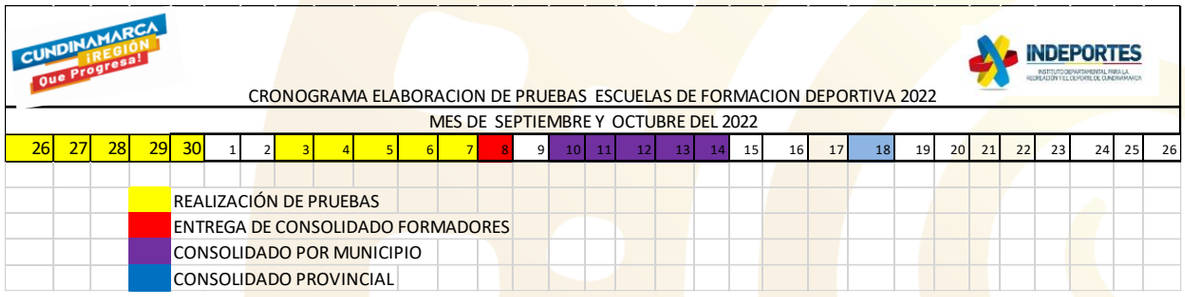
La observación participante definida como *“la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado*." *MARSHALL y ROSMAN (1989). S*on una de técnica de recolección de información que es utilizada para recoger datos sobre la gente, los procesos y las culturas, también se utiliza esta como para aprender más de una sociedad, participar en las costumbres y como eje primordial, estar inmerso dentro de la comunidad para llevar las observaciones hacia una postura analítica de lo que se está investigando.

Fases de la investigación

Como fases de la investigación se realizaron los siguientes procesos:

FASES METODOLÓGICAS	
FASE	PROCESO
Fase 1. Capacitación de gestores provinciales:	Capacitación de los gestores provinciales por parte del cuerpo técnico y metodológico de Indeportes para la aplicación de test y pruebas físicas y antropométricas para la caracterización deportiva de los niños y jóvenes de la provincia del valle de Ubaté, 19 de septiembre de 2022.
Fase 2: Capacitación de formadores:	Capacitación de con los formadores de cada uno de los municipios de la provincia del Valle de Ubaté: Definición de los parámetros para entrega de los consolidados y entrega de resultados de pruebas físicas. 19 de septiembre de 2022.
Fase 3: Aplicación de pruebas físicas y antropométricas	Aplicación de las pruebas físicas y antropométricas en los diferentes municipios y escuelas de formación. Consolidado de datos cuantitativos y creación de base de datos. 26 de septiembre al 07 de octubre del 2022.
Fase 4: consolidación y análisis de información.	Consolidación de la base de datos cuantitativos y cualitativos de cada uno de los usuarios del programa, con objetivo de conocer la aptitud física de los deportistas de la provincia del valle de Ubaté. Análisis descriptivo y analítico de la información. 10 al 14 de octubre de 2022.
Fase 5: Entrega de consolidado al cuerpo técnico y metodológico del departamento:	Entrega de manera física y online de los consolidados provinciales al cuerpo profesional que identificara los talentos del municipio. 18 de octubre de 2022.

Cronograma de actividades



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

INTERPRETACIÓN DATOS

CUALITATIVA

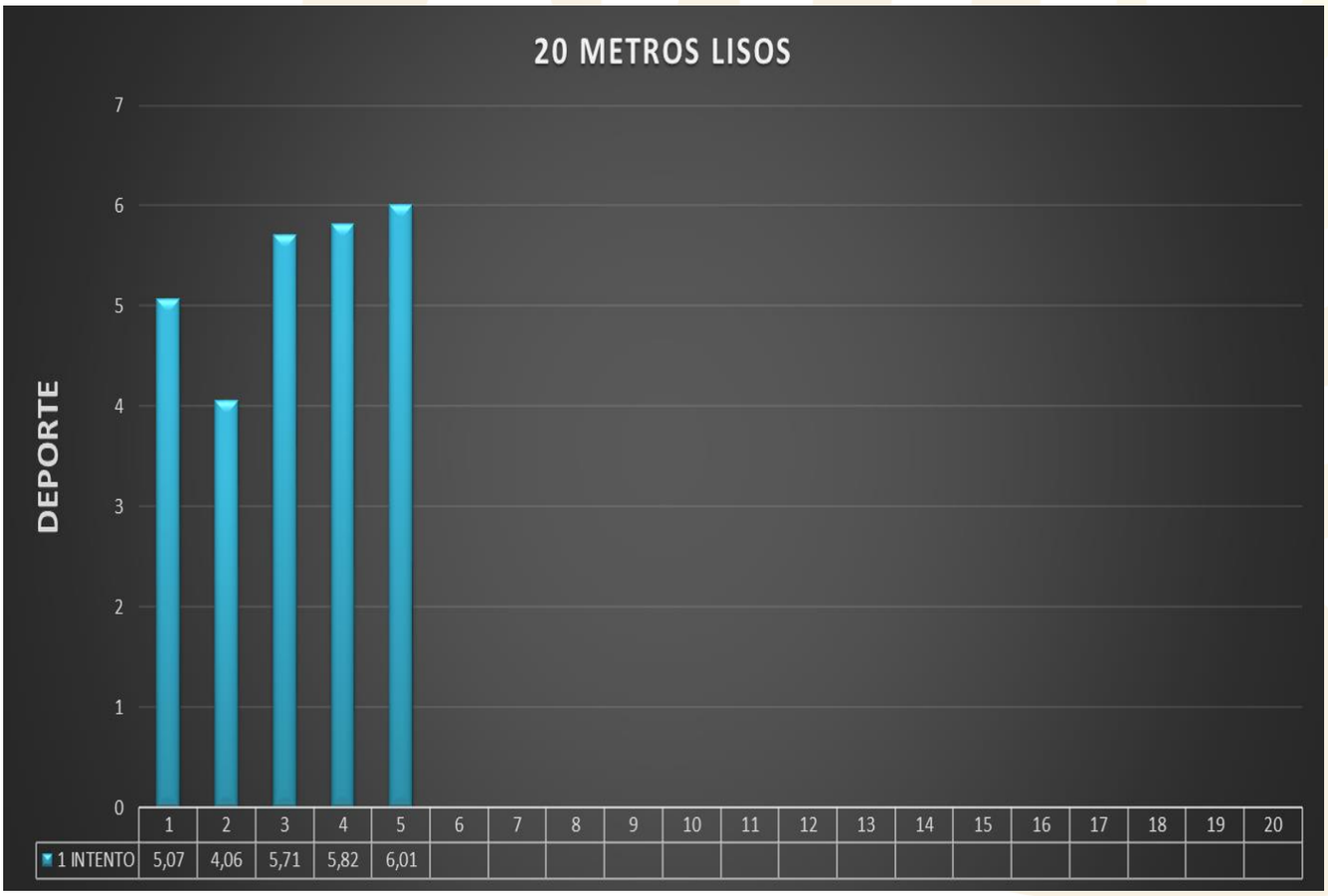
Durante las pruebas que se desarrollaron en la semana del 26 al 30 de septiembre del presente año, se observa que los deportistas participaron activamente de cada una de las pruebas y test propuestos por el instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca. Se estableció un plan de trabajo el cual se ejecutó en la escuela de formación deportiva y recreativa de futbol de salón con los deportistas entre las edades de 6 a 17 años en el municipio de lenguazaque, la primera parte del plan estuvo dividido en las etapas como lo fue las medidas antropométricas (peso corporal, estatura de pie, estatura sentada, envergadura y perímetro de cintura) y pruebas físicas (20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shutter run 4x10, agarre de bastón y test de course navette 20 metros) los resultados obtenidos en estas pruebas fueron acordes con la edad y su fase de desarrollo se pudo observar que los deportistas dieron su mejor desempeño en cada una de las pruebas y test.

Todos los deportistas presentaron el total de las pruebas, a excepción de los niños que por edad no podían presentar y test de course navette 20 metros ya que este test solo lo presentaban los deportistas que tuvieran 14 a 17 años. El test de 300 metros planos no se pudo realizar ya que en las veredas que donde realizo mis secciones de clase no se cuenta con un espacio idóneo para poderlo ejecutar, se anexa evidencia en el registro fotográfico.

CUANTITATIVO

ANÁLISIS DE CADA UNO DE LOS TEST POR NIVEL

NIÑOS(AS)HASTA < 8 AÑOS

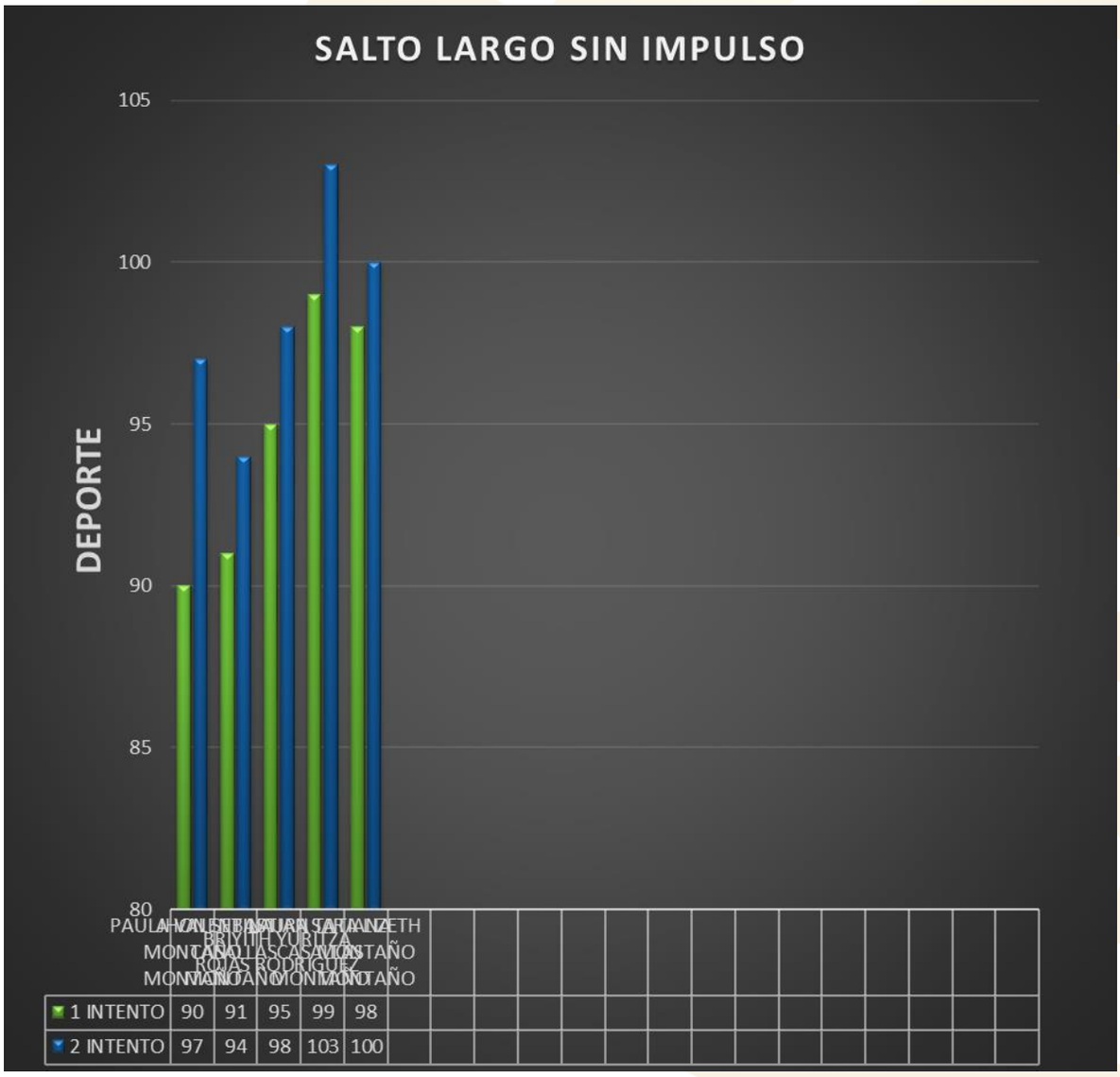


Cuantitativo

En la prueba de 20 metros lisos, se destaca el deportista Juan Sebastián Casallas con 7 años, el cual durante el recorrido de la prueba tuvo un resultado entre 4,06 segundos y la deportista sara lizeth Montaño de 6 años tuvo un resultado de 6,01 segundos en el recorrido fue la deportista que mas duro en realizar la prueba

Cualitativo

En la prueba de 20 metros lisos, se puede observar que participarón los cinco (5) deportistas de escuela de formacion futbol de salon en la categoria de iniciación dando por resultado que el deportista que fue Juan Sebastián Casallas con 7 años con un resultado de 4,06 segundos en el recorrido de esta prueba.

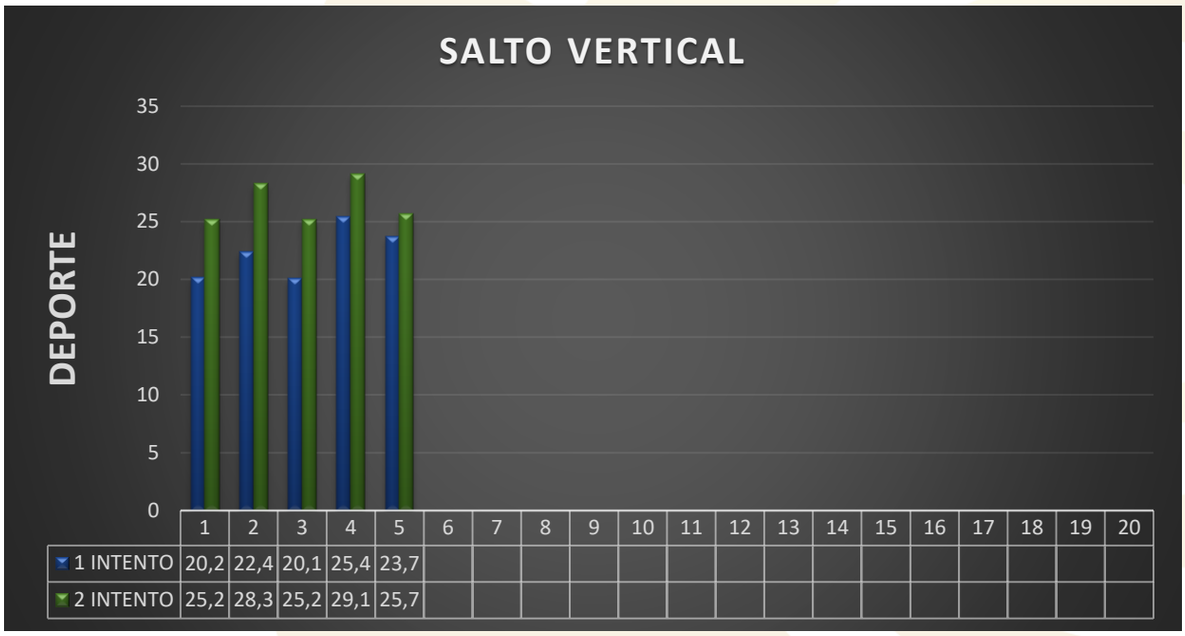


Cuantitativo

El mejor resultado fue de la deportista laura tatiana casallas tiene 8 años en su mejor intento fue de 103 cm y la deportista sara lizeth montaño en su primer intento fue de 100 cm mostrando superior a la media de los demas compañeros donde la distancia mas corta fue de 90 cm.

Cualitativo

En la prueba de salto largo sin impulso, se puede observar que participarón todos los deportistas de escuela de formacion futbol de salon, dan su mejor esfuerzo en los intetos obtenidos

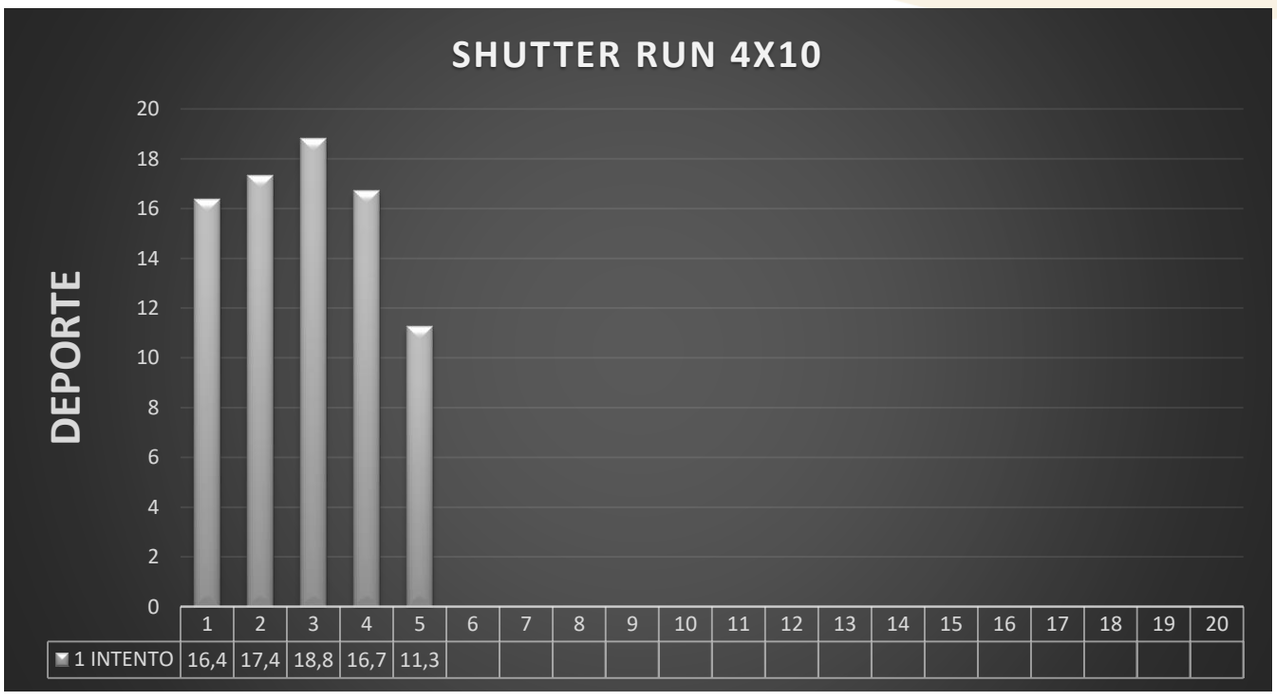


Cuantitativo

En el salto vertical el deportista que mejor tubo un nivel respecto a los demas fue laura tatiana casallas mostrando resultado en su mejor intento de 29,1cm con respecto la media de los demas fue de 20,1 cm a 29,1 cm.

Cualitativo

Los deportistas se encuentran en un rango promedio en la ejecución de la prueba, dos de ellos se encuentran en un percentil superior al de sus compañeros los cuales son: Laura Casallas y Jhon Sebastián Casallas.

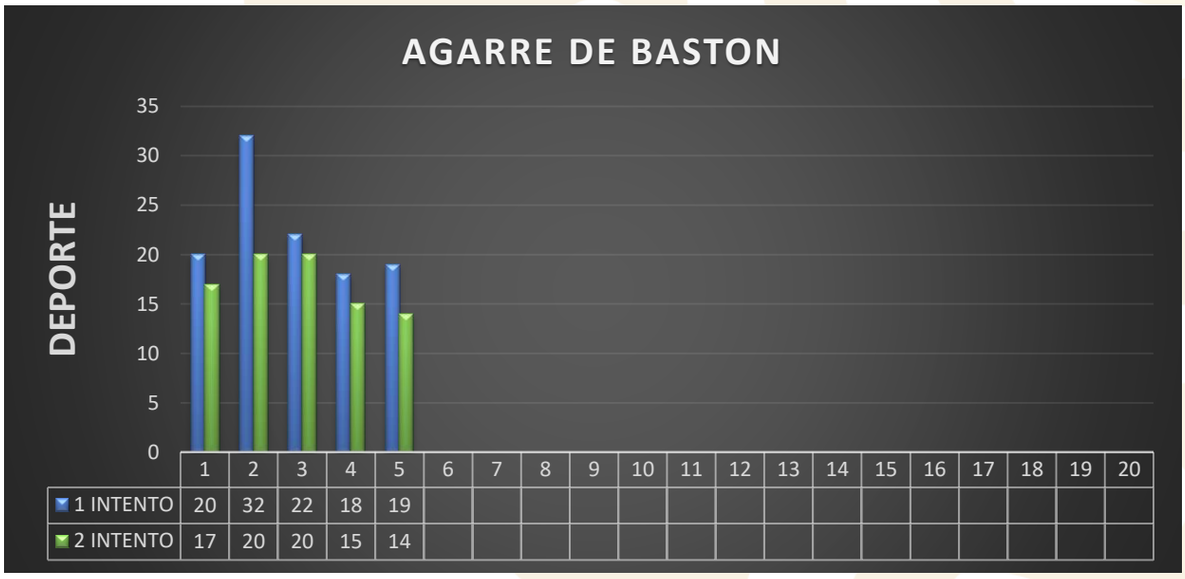


Cuantitativo

En el test Shutter Run 4x10, se destaco el deportista Briyith Yuritza Rojas Rodriguez con un resultado de 18,8 segundo en la ejecucion del test, mostrando resultados similares la media fue de 11,3 segundos a 18,8 segundos de todos los deportistas.

Cualitativo

La mayoría de deportistas se encuentran en un rango de ejecución promedio, 2 de ellos se encuentran en el rango bajo los cuales son: Briyith Yuritza Rojas Rodriguez y Jhon Sebastián Casallas en el test Shutter Run 4x10



Cuantitativo

En el test de agarre de baston, se destaco la niña Sara Lizeth Montaño Montaño donde obtuvo un resultado de 14 centimetros, el resultado que se alejo de la media fue el de Jhon casallas con un mejor resultado de 32 centrimentros en los dos intentos.

Cualitativo

Los deportistas se encuentran dieren lo mejor en cada intento en el test de agarre de bastón donde su promedio esta entre 14 cm a los 32 cm.

APLICACIÓN DE TEST NIÑOS 9 A LOS 10 AÑOS
NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS

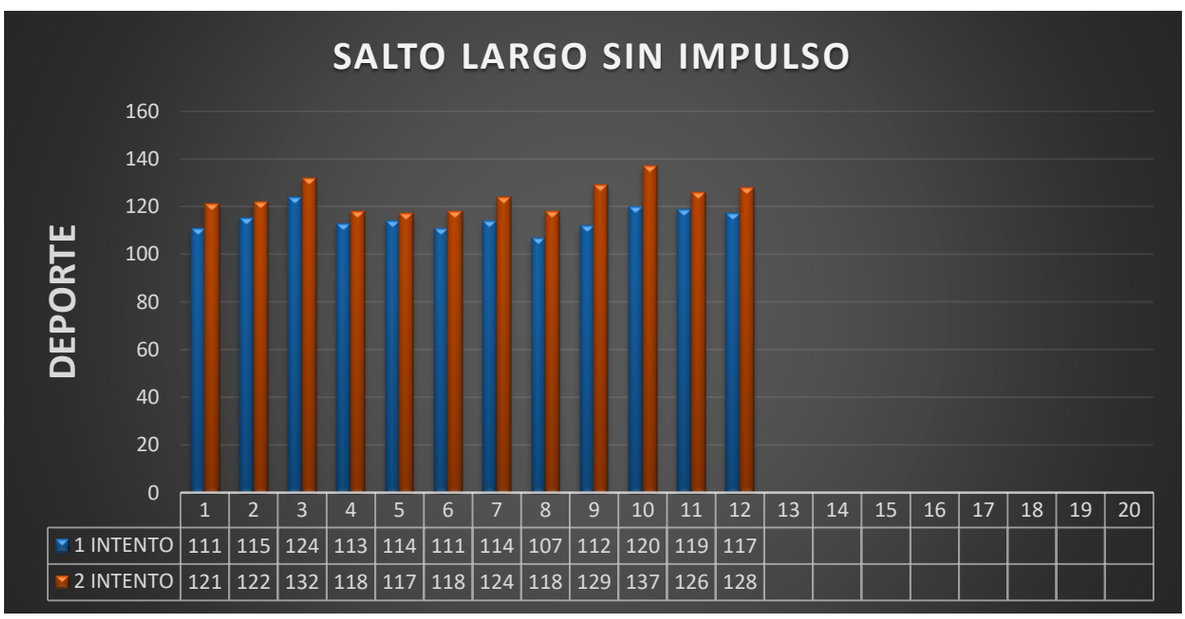


Cuantitativo

En esta prueba de 20 metros lisos, el deportita que se destaco fue mejor resultado entorno a la ejecución de los 20 metros fue Yeimer Fernando Mendoza Casallas con un resultado de 3,98 segundos, todos los resultados estuvieron en un rango de dos segundos, 3,98 segundos a 6,44 segundos.

Cualitativo

En la prueba de 20 metros lisos, se puede observar que participarón todos los deportistas de escuela de formacion futbol de salon en la categoria de 9 a 10 años con un total de 12 niños y niñas dando por resultado que el deportista Yeimer Fernando Mendoza Casallas.

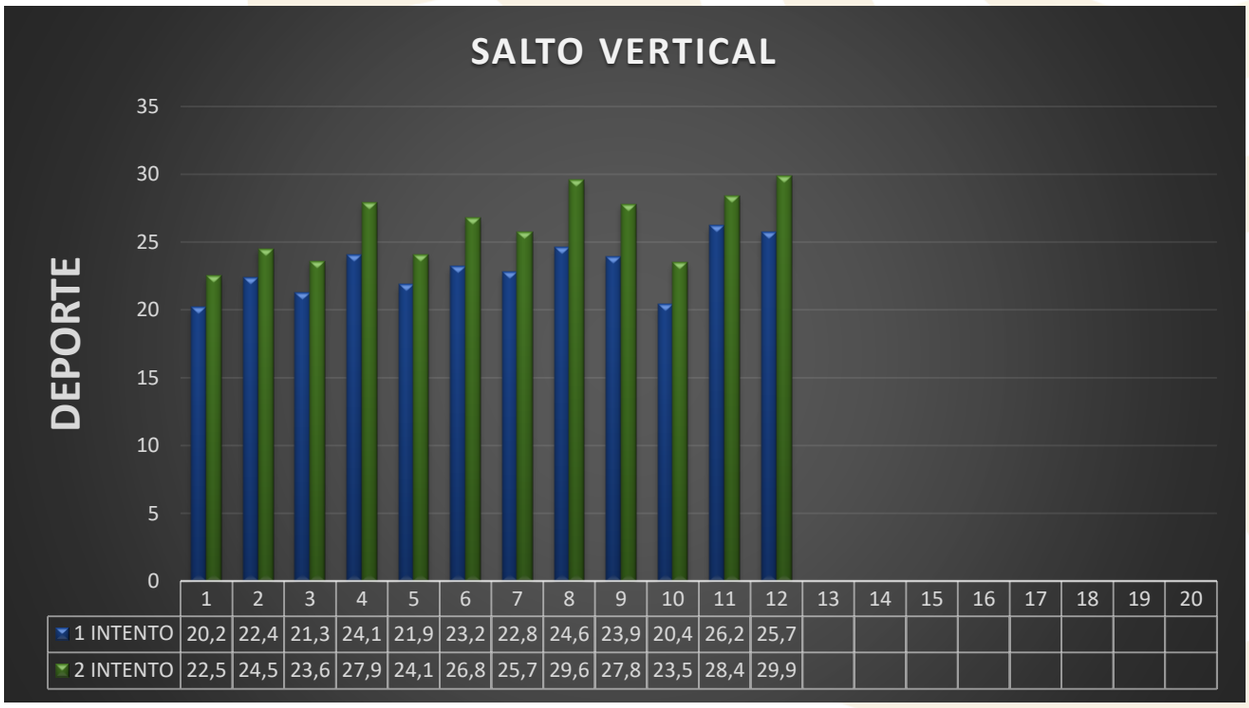


Cuantitativo

El mejor resultado fue de el deportista Anderson Esleider Abril que tiene 10 años y su mejor intento fue de 137 cm mostrando superior a la media de los demas compañeros donde la distancia mas corta fue de 107 cm.

Cualitativo

En la prueba de salto largo sin impulso, se puede observar que participarón todos los deportistas de escuela de formacion futbol de salon, destacando 2 niños que dieron su mejor esfuerzo en cada intentos dado por los deportitas Anderson Esleider Abril y Samuel Esteban Bernal Mendez.



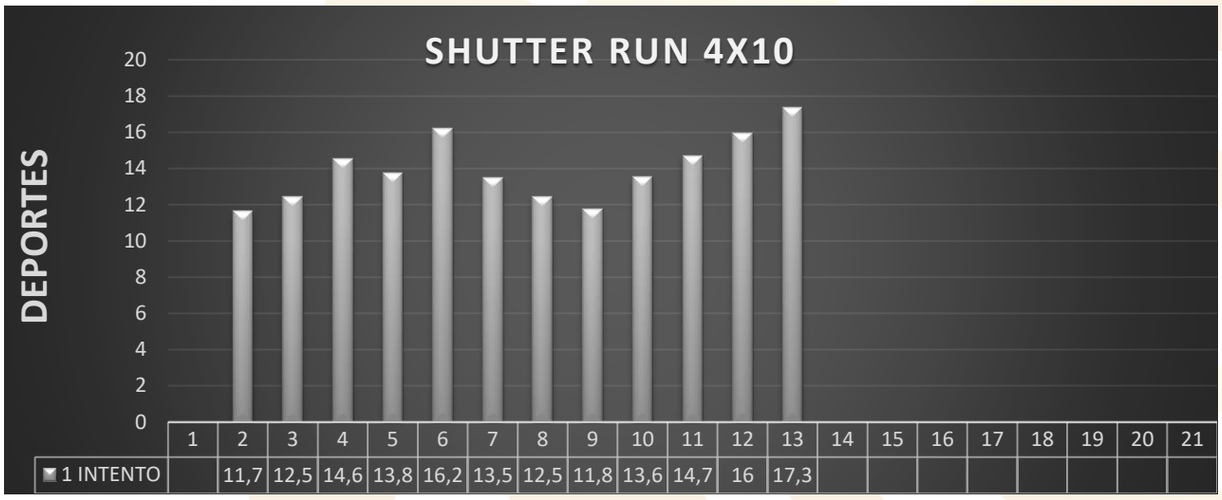
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	20,2	22,4	21,3	24,1	21,9	23,2	22,8	24,6	23,9	20,4	26,2	25,7								
2 INTENTO	22,5	24,5	23,6	27,9	24,1	26,8	25,7	29,6	27,8	23,5	28,4	29,9								

Cuantitativo

En el salto vertical el deportista que mejor tubo un buen nivel respecto a los demas fue Jhon Sebastian Casas Buenas mostrando resultado en su mejor intento de 29,9 cm, la media de los demas fue de 20,2 cm a 29,9 cm.

Cualitativo

Los deportistas se encuentran en un rango promedio en la ejecución de la prueba, dos de ellos se encuentran en un rango superior al de sus compañeros los cuales son: fue Jhon Sebastian Casas Buenas y Yeimer Fernando Mendoza Casallas

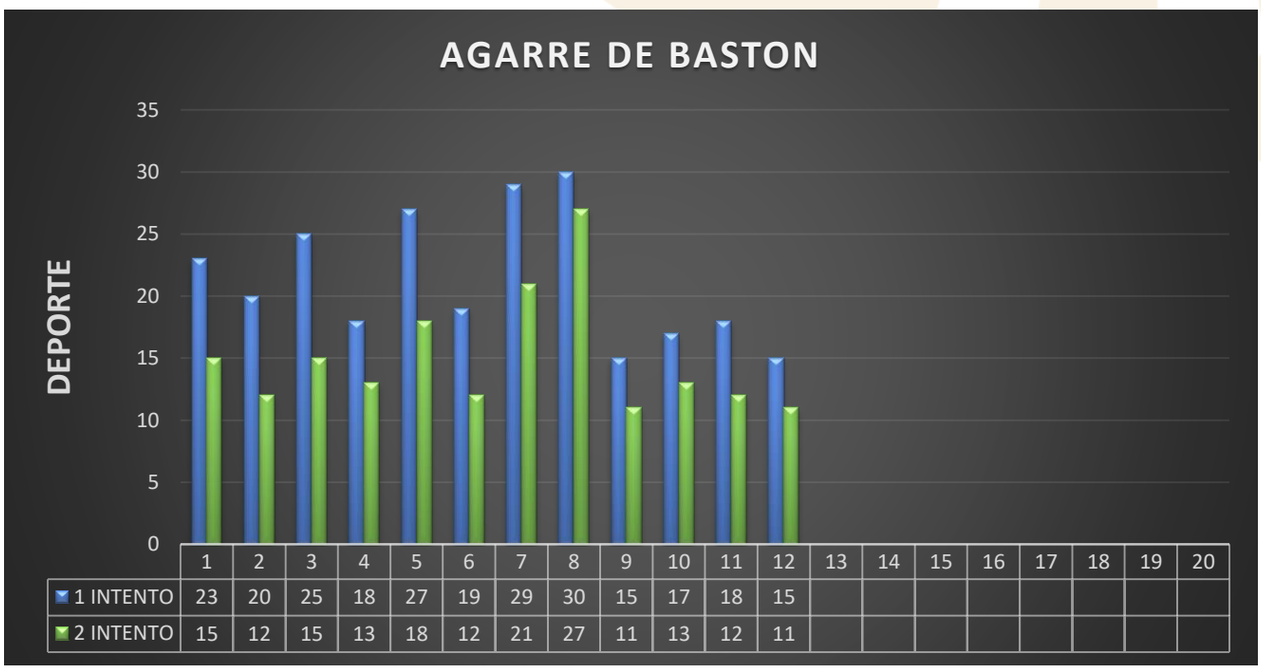


Cuantitativo

En el test Shutter Run 4x10, se destaco el deportista Yeimer Fernando Mendoza Casallas en los recorridos realizados obtuvo un resultado de 11,8 segundo en la ejecucion del test, mostrando resultados similares la media fue de 11,8 segundos a 17,3 segundos de todos los deportistas.

Cualitativo

La mayoría de deportistas se encuentran en un rango de ejecución promedio de 13 segundo en realizar la prueba y destacando al niño Yeimer Fernando Mendoza Casallas en el test Shutter Run 4x10 ra que realizo este en el menor tiempo posible.



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

Cuantitativo

En el test de agarre de baston, se destaco el deportista Jhon Sebastian Casas Buenas donde obtuvo un resultado de 15 y 11 centimetros en sus dos intentos, tambien se resalta el resultado obtenido por el deportisto Anderson Esleider Abril que en su primer intento fue de 15 y 11 centimetros.

Cualitativo

Los deportistas se encuentran dieren lo mejor en cada intento en el test de agarre de bastón donde su promedio esta entre 11 cm a los 30 cm.

TEST NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS

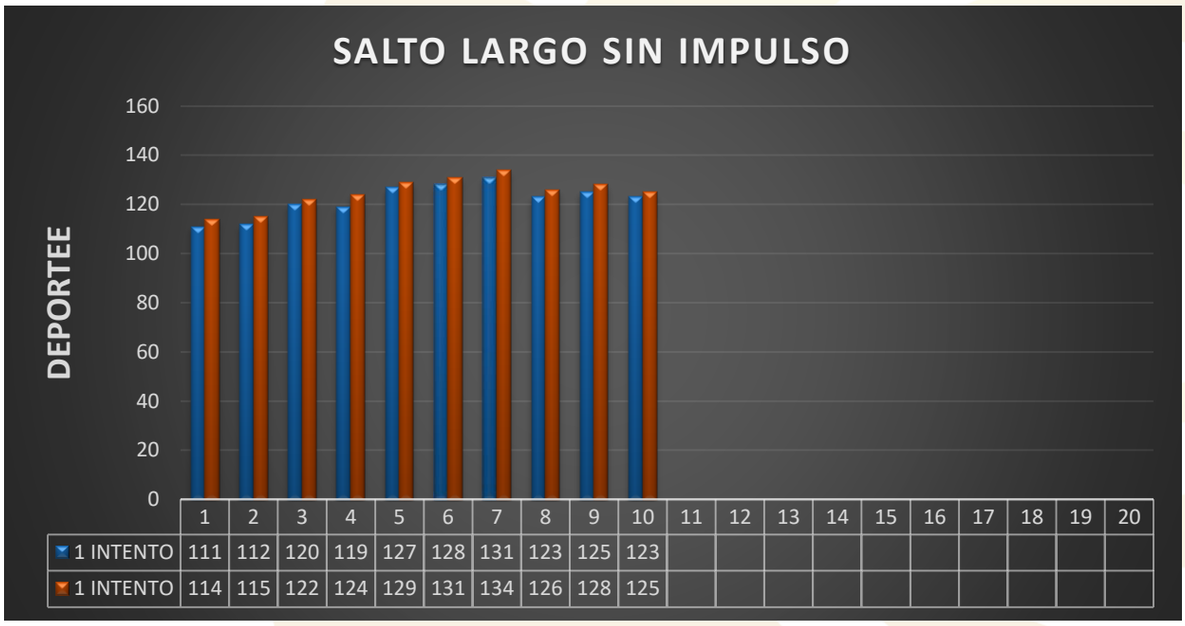


Cuantitativo

En esta prueba de 20 metros lisos, el deportista que se destaco fue mejor resultado entorno a la ejecución de los 20 metros fue Johan Stiven Mendoza Casallas con un resultado de 3,67 segundos, todos los resultados estuvieron en un rango de dos segundos, 3,67 segundos a 4,85 segundos.

Cualitativo

En la prueba de 20 metros lisos, se puede observar que participarón los 10 deportistas de escuela de formacion futbol de salon en la categoria de 11 a 13 años destacando a tres deportista que estuvieron en un rango de 4 segundos los cuales fueron: Johan Stiven Mendoza Casallas, Darly Stefany Herrera Herrera y Cindy Vanessa Mendez Gomez

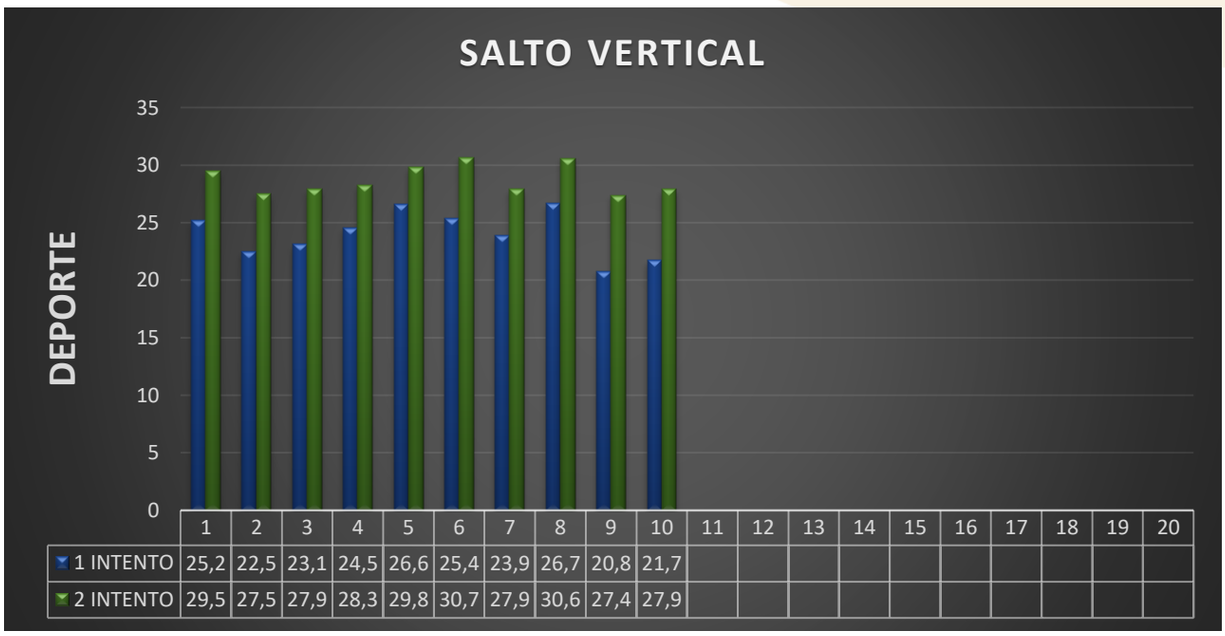


Cuantitativo

El mejor resultado de la prueba de salto largo sin impulso fue la deportista Angie Yulieth Mayorga de 12 años y su mejor intento fue de 134 cm mostrando superior a la media de los demas compañeros donde la distancia mas corta fue de 111 cm.

Cualitativo

En la prueba de salto largo sin impulso, se puede observar que participarón todos los deportistas de escuela de formacion futbol de salon, destacando dos deportistas que dieron su mejor esfuerzo en cada intentos obtenidos fueron: Angie Yulieth Mayorga y Johan Stiven Mendoza Casallas

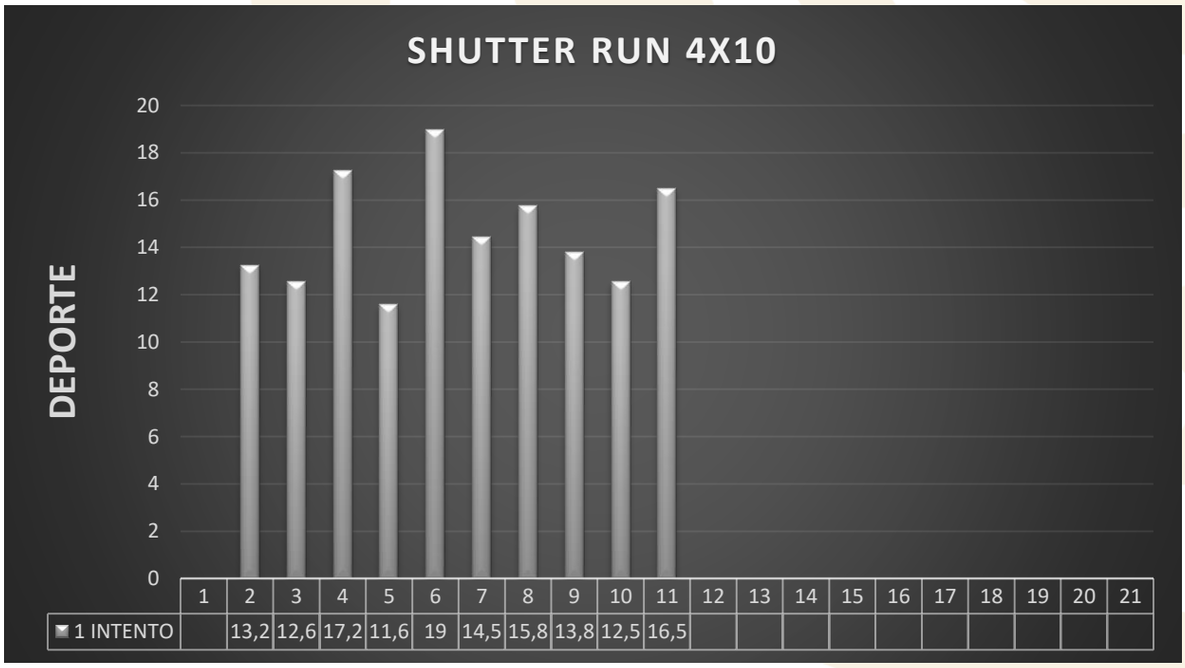


Cuantitativo

En el salto vertical el deportista que mejor obtubo el mejor desempeño en la realizacion de esta prueba fue Breiner Alexis Gonzales Guacheta mostrando resultado en su mejor intento de 30,6 cm la media de los demas fue de 20,8 cm a 30,6 cm.

Cualitativo

La ejecución de esta prueba en cada uno de los deportistas que la presentaron fue satisfactoria ya que tres de ellos dieron un buen resultado donde se puede evidenciar en la gráfica, los deportistas destacados son: Breiner Alexis Gonzales Guacheta, Cindy Vanessa Mendez Gomez y Cristofer Esneider Gonzales

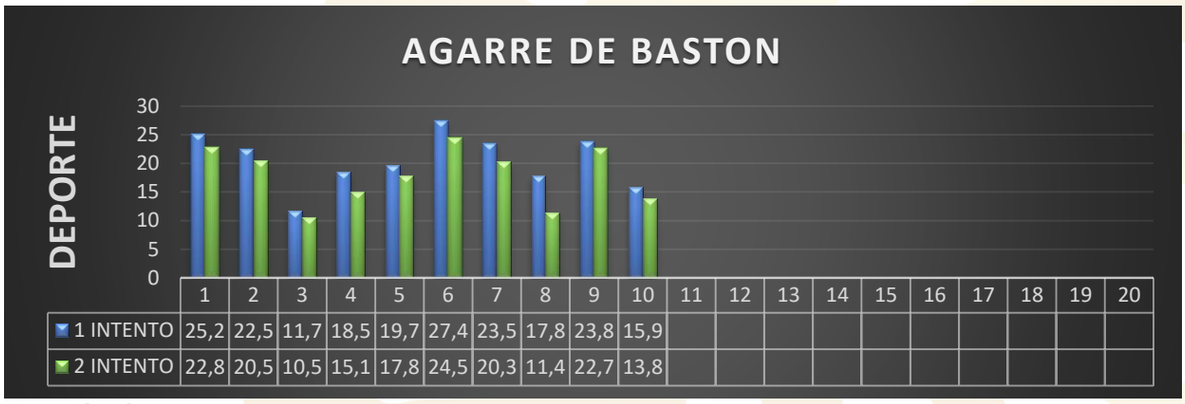


Cuantitativo

En el test Shutter Run 4x10, se destaco en realizar el test en el menor de tiempo posible fue el deportista Duvan Esteban Guitieerez Mejia en los recorridos realizados obtuvo un resultado de 11,6 segundo en la ejecucion del test.

Cualitativo

La mayoría de deportistas se encuentran en un rango de ejecución promedio de 11,6 segundo en realizar la prueba y destacando al niño Duvan Esteban Guitieerez Mejia en el test Shutter Run 4x10 ra que realizo este en el menor tiempo posible.

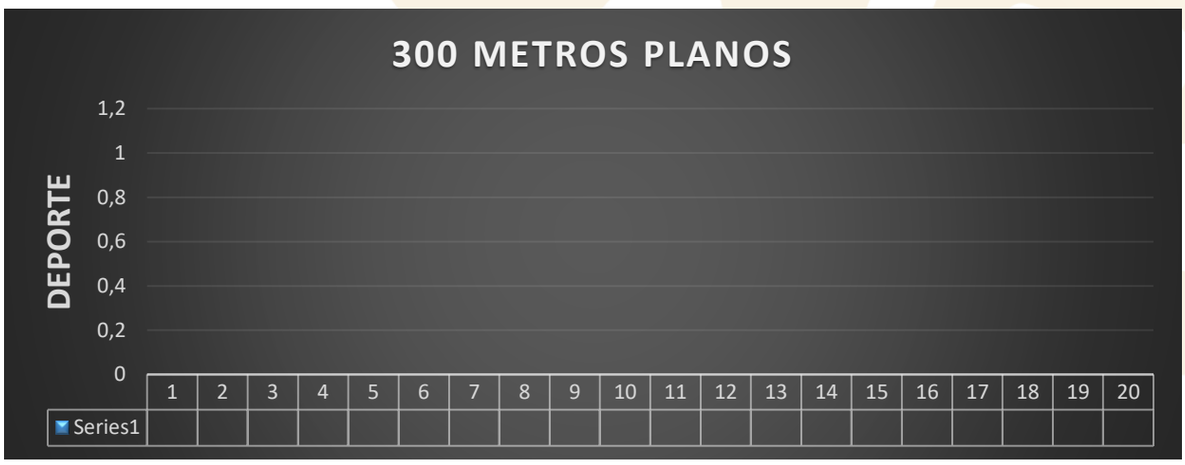


Cuantitativo

En el test de agarre de baston, se destacaron la deportista Darly Stefany Herrera Herrera donde obtuvieron un resultado de 10,5 y 11,7 centimetros en los dos intentos como lo muestra la grafica.

Cualitativo

Los deportistas se encuentran dieren lo mejor en cada intento en el test de agarre de bastón donde su promedio esta entre 10,5 cm a los 27,4 cm. Obteniendo una velocidad e de reacción muy buena.



Test de los 300 metros lisos No se puede realizar ya que no se cuenta con la infraestructura deportiva o el terreno necesario para poderlo llevar a cabo en el municipio de lenguazaque. (Evidencias anexas en el registro fotográfico)

TEST NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS



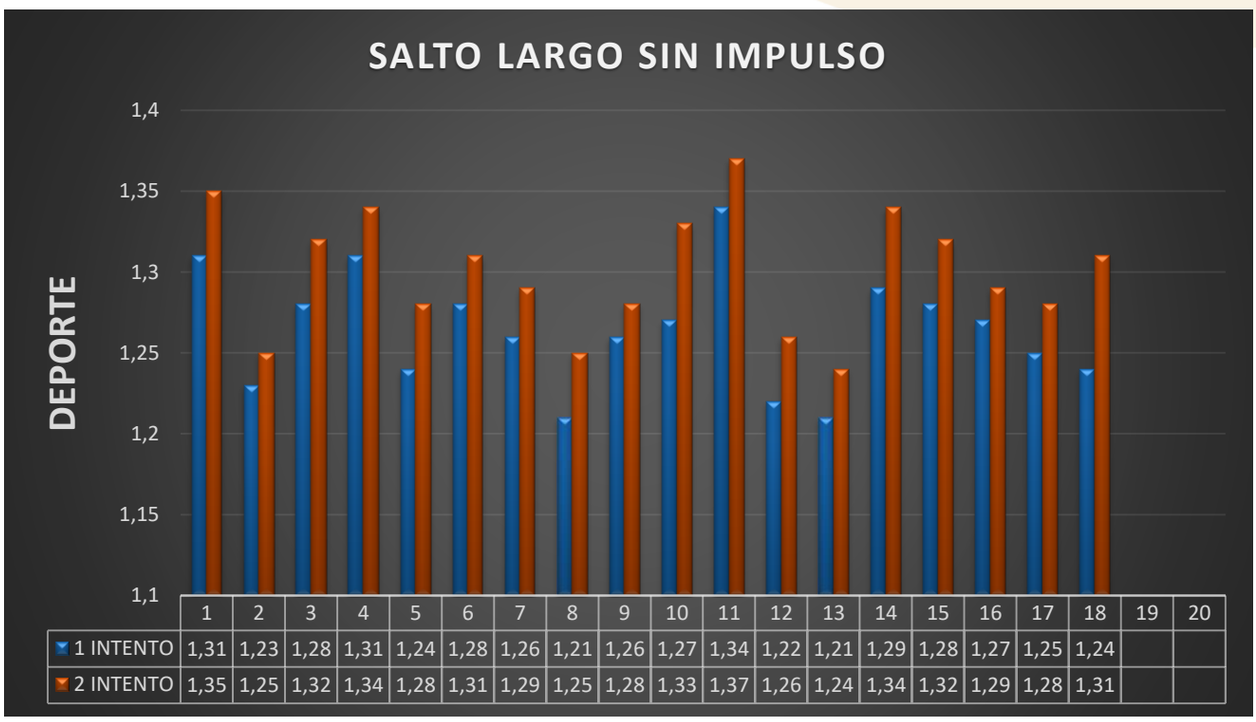
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	3,45	3,54	3,89	4,12	4,67	4,11	3,87	3,76	3,45	3,34	3,79	4,21	4,16	3,99	3,43	3,83	4,77	3,07		

Cuantitativo

En esta prueba de 20 metros lisos, el deportista que se destaco y realizo esta prueba de velocidad y reaccion en el menor tiempo posible fue Jaime Humberto Ramirez Sanchez con un tiempo de 3,34 segundos, todos los resultados estuvieron en un rango de dos segundos, 3,34 a 4,77.

Cualitativo

En la prueba de 20 metros lisos, se puede observar que participarón los 18 deportistas de escuela de formacion futbol de salon en la categoria de 14 a 17 años tuvieron un gran desempeño ya que las seis depotstista maniene un rango de dos segundo en lo que varias cada una es en las centecimas



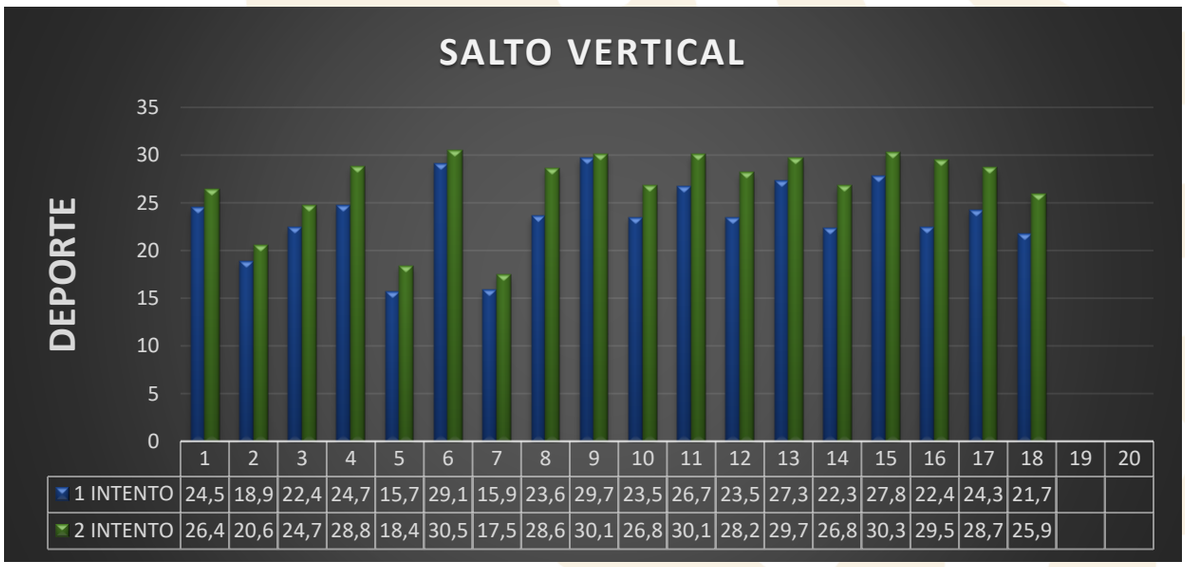
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	1,31	1,23	1,28	1,31	1,24	1,28	1,26	1,21	1,26	1,27	1,34	1,22	1,21	1,29	1,28	1,27	1,25	1,24		
2 INTENTO	1,35	1,25	1,32	1,34	1,28	1,31	1,29	1,25	1,28	1,33	1,37	1,26	1,24	1,34	1,32	1,29	1,28	1,31		

Cuantitativo

El mejor resultado de la prueba de salto largo sin impulso fue la deportista Adriana Lizthet Mendez Barriga de 14 años y su mejor intento fue de 1,37 cm mostrando superior a la media de los demas compañeros donde la distancia mas corta fue de 1,21 cm.

Cualitativo

En la prueba de salto largo sin impulso, se puede observar que participarón todos los deportistas de escuela de formacion futbol de salon, destacando el deportista que dieron su mejor esfuerzo en cada intentos obtenidos fueron: Adriana Lizthet Mendez Barriga.



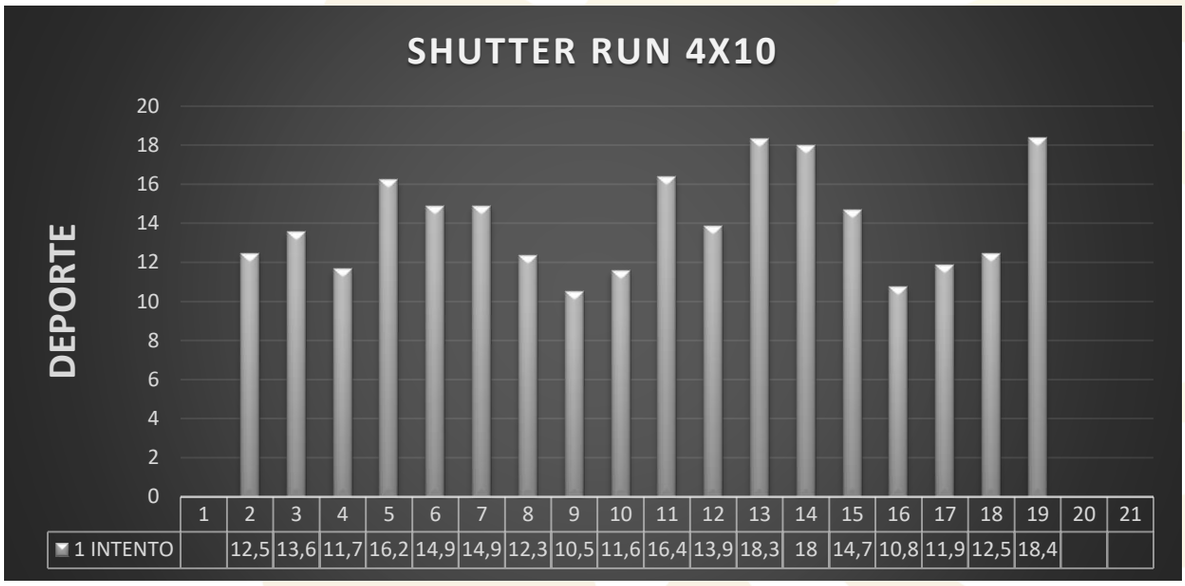
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	24,5	18,9	22,4	24,7	15,7	29,1	15,9	23,6	29,7	23,5	26,7	23,5	27,3	22,3	27,8	22,4	24,3	21,7		
2 INTENTO	26,4	20,6	24,7	28,8	18,4	30,5	17,5	28,6	30,1	26,8	30,1	28,2	29,7	26,8	30,3	29,5	28,7	25,9		

Cuantitativo

En el salto vertical el deportista que mejor obtubo el mejor desempeño en la realizacion de esta prueba fue Daniel Stiven Guacheta Gonzales mostrando resultado en su mejor intento de 30,5cm, la media de los demas fue de 15,7 cm a 30,5 cm.

Cualitativo

La ejecución de esta prueba en cada uno de los deportistas que la presentaron fue satisfactoria ya que cuatro de ellos dieron un buen resultado donde se puede evidenciar en la gráfica, los deportistas destacados son: Daniel Stiven Guacheta Gonzales, Yeferson Stiben Casas Buenas, Ana Sofia Sanchez Gonzales y Adriana Lizthet Mendez Barriga.

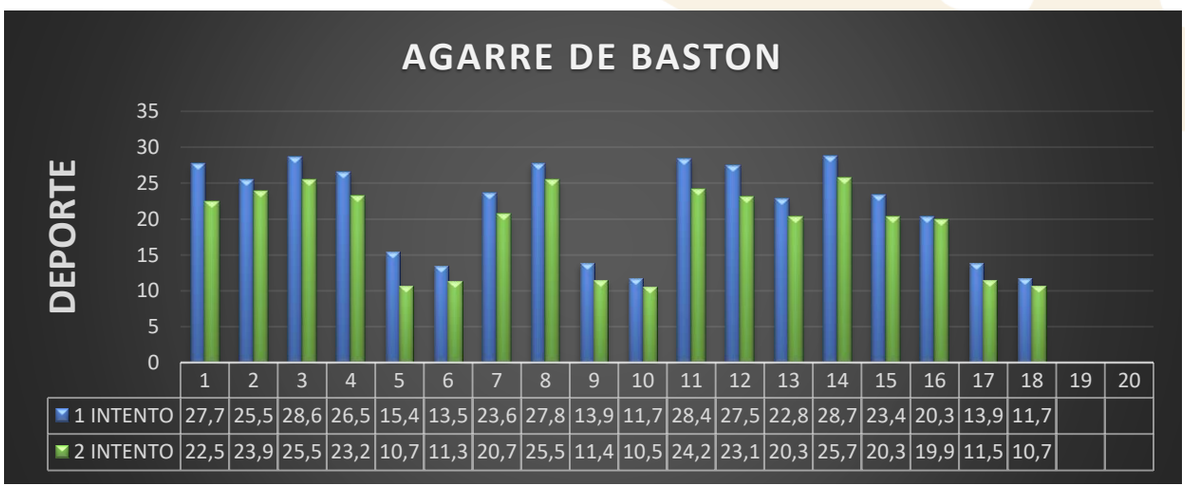


Cuantitativo

En el test Shutter Run 4x10, se destaca el deportista Duvan Ferney Gonzales Montaño en los recorridos realizados obtuvo un resultado de 10,5 segundo en el desplazamiento , mostrando resultados similares la media fue de 10,8 segundos a 18,4 segundos de todos los deportistas.

Cualitativo

La mayoría de deportistas se encuentran en un rango de ejecución promedio de 13 segundo en realizar la prueba y destacando al niño Duvan Ferney Gonzales Montaño en el test Shutter Run 4x10 ra que realizo este en el menor tiempo posible.

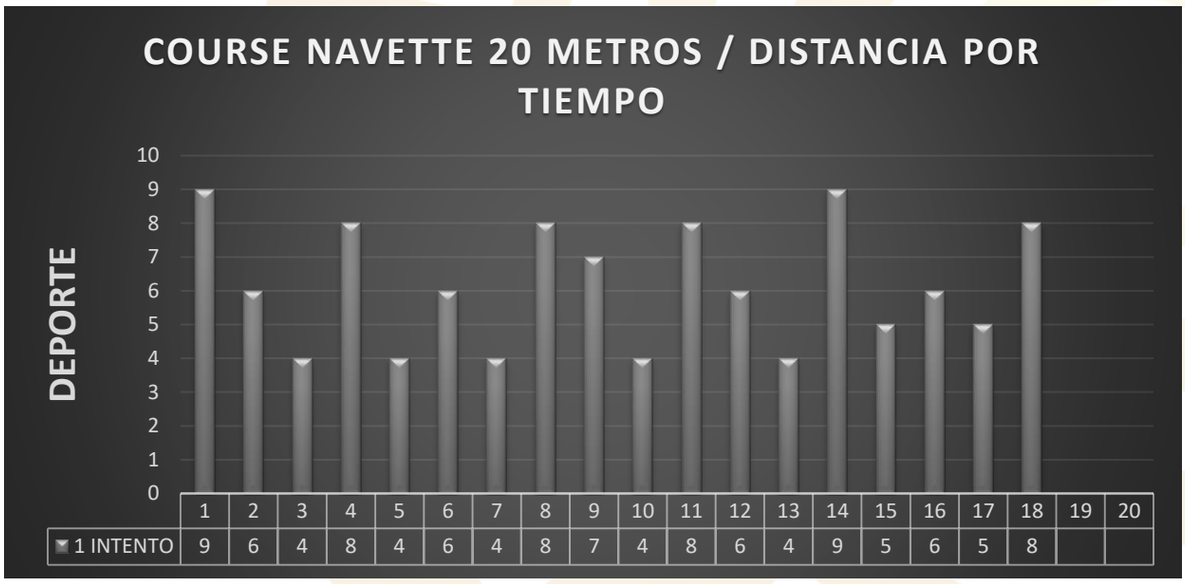


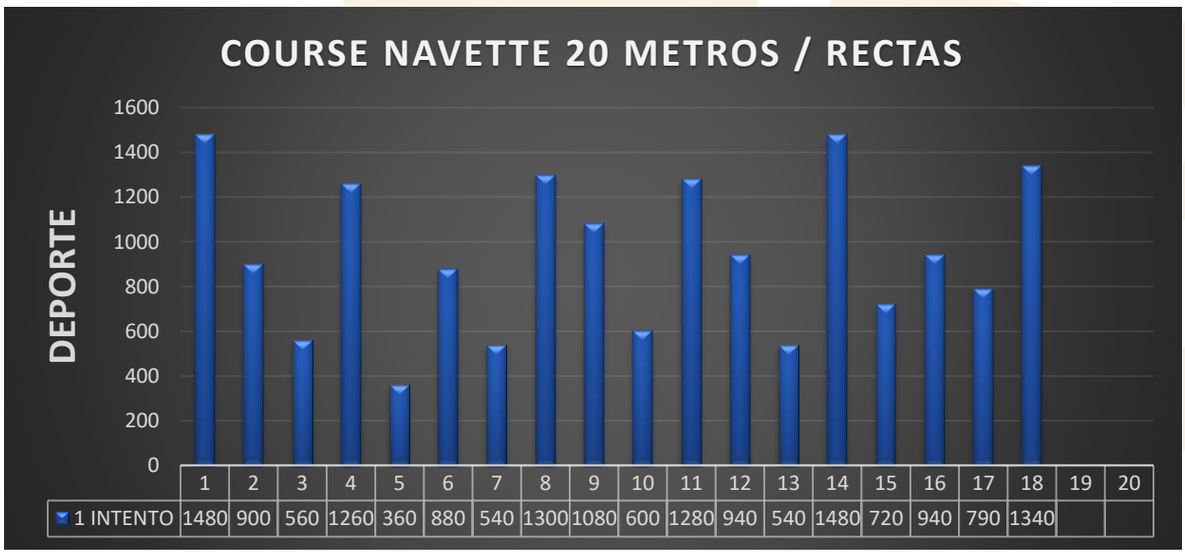
Cuantitativo

En el test de agarre de baston, se destacaron la deportista Jaime Humberto Ramirez Sanchez en la cual la agilidad en la que respondio al estimulo visual fue de 10,5 y 11,7 centimetros en los dos intentos como lo muestra la grafica.

Cualitativo

Los deportistas se encuentran dando lo mejor en cada intento obteniendo una velocidad de reacción en el test de agarre de bastón donde su promedio esta entre 10,5 cm a los 28,7 cm.





Cuantitativo

Durante el test de course navette de 20 metros demostrando que es una prueba de resistencia aeróbica el mejor resultado durante la prueba fueron dos deportista con el mismo resultado los cuales fueron Johan Ferney Flórez Montaño y Edwar Mauricio Ramírez Sánchez logrando quedar en la etapa 9, el número de rectas recorridas fue de 5 logrando una distancia de 1340 metros y teniendo en cuenta la segunda deportista que obtuvo una buena distancia recorrida fue Jonathan Albey Cuevas Abril, logrando quedar en la etapa 8, el número de rectas recorridas fue de 8 logrando una distancia de 1340 metros como se muestra en las dos graficas.

Cualitativos resultados sobresalientes obtenidos por número 2 quien por su edad se destaca lo cual indica que su capacidad física es sobresaliente y positivo, también se incide que toca realizar un trabajo de resistencia en los demás deportistas para mejorar su estado físico.

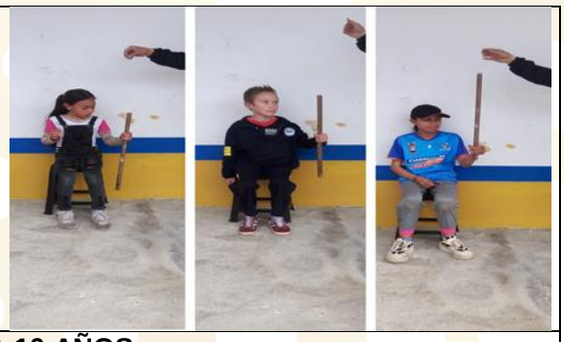
REFERENCIAS

- Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024
- Ley 181 de enero 18 de 1995
- López, E. J. M. (2007). *Pruebas de aptitud física* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Cabarcas, M. J. S., & Soto, J. L. P. Perfil de aptitud física de los escolares de 12 a 18 años del municipio de Montería, Colombia.
- Tapiero Granda, M. F. (2019). Efectos de un programa polimotor sobre las capacidades físicas en adolescentes del Colegio Villa Rica de la ciudad de Bogotá.
- Saigua, S., & Efraín, V. (2017). *"La hidratación y el rendimiento físico en el entrenamiento de fútbol de niños de 11-12 años de la Federación Deportiva de Chimborazo periodo julio-diciembre 2016"* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2017).
- Valencia, J. C. C. (2019). *Propuesta pedagógica para el estímulo de las capacidades físico-motrices en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Escuela Normal Superior de Medellín y el Colegio San José de las Vegas* (Doctoral dissertation, Universidad Cooperativa de Colombia).
- Sanabria Triana, A. F., & Silva Martínez, J. N. (2018). Potencia en salto horizontal en deportistas en formación de Tocancipá.
- Donatien, O. D., & Rodríguez, Y. D. (2015). Test para la selección de posibles talentos deportivos en el área de medio fondo para ingresar a la categoría juvenil. *Lecturas: Educación física y deportes*

ANEXOS

Los anexos son elementos opcionales dentro del Trabajo de investigación, son materiales complementarios, relevantes, pero demasiado extensos para ser incluidos en el cuerpo del documento. (Planillas Excel, planilla en físico, registro fotográfico (Collage por cada prueba aplicada)).

EVIDENCIA FOTOGRAFICA **(se sugiere realizar un collas por cada test (3-6) fotos y ubicar evidencias por cada Nivel.**	
NIÑOS(AS)HASTA < 8 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**
	
PERIMETRO CINTURA	**20 MESTROS LISOS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**
	
TEST DE SHUTTER RUN	**AGARRE DE BASTON**

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS</td></tr>
<tr><td>PESO</td><td>TALLA DE PIE</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>TALLA SENTADO</td><td>TALLA ENVERGADURA</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>PERIMETRO CINTURA</td><td>20 MESTROS LISOS</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>SALTO LARGO SIN IMPULSO</td><td>SALTO VERTICAL</td></tr>
</table>

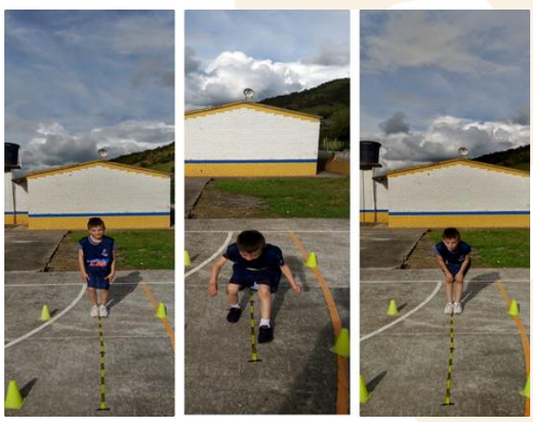
	
TEST DE SHUTTER RUN	**AGARRE DE BASTON**
	
NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**
	
PERIMETRO CINTURA	**20 MESTROS LISOS**





SALTO LARGO SIN IMPULSO

SALTO VERTICAL





TEST DE SHUTTER RUN

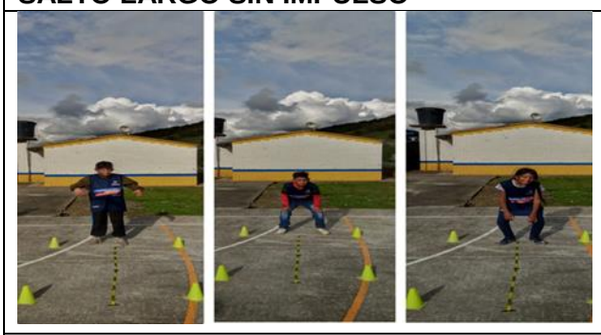
AGARRE DE BASTON





300 METROS PLANOS



NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**TALLA ENVERGADURA**
	
PERIMETRO CINTURA	**20 MESTROS LISOS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**
	
TEST DE SHUTTER RUNgg	**AGARRE DE BASTON**





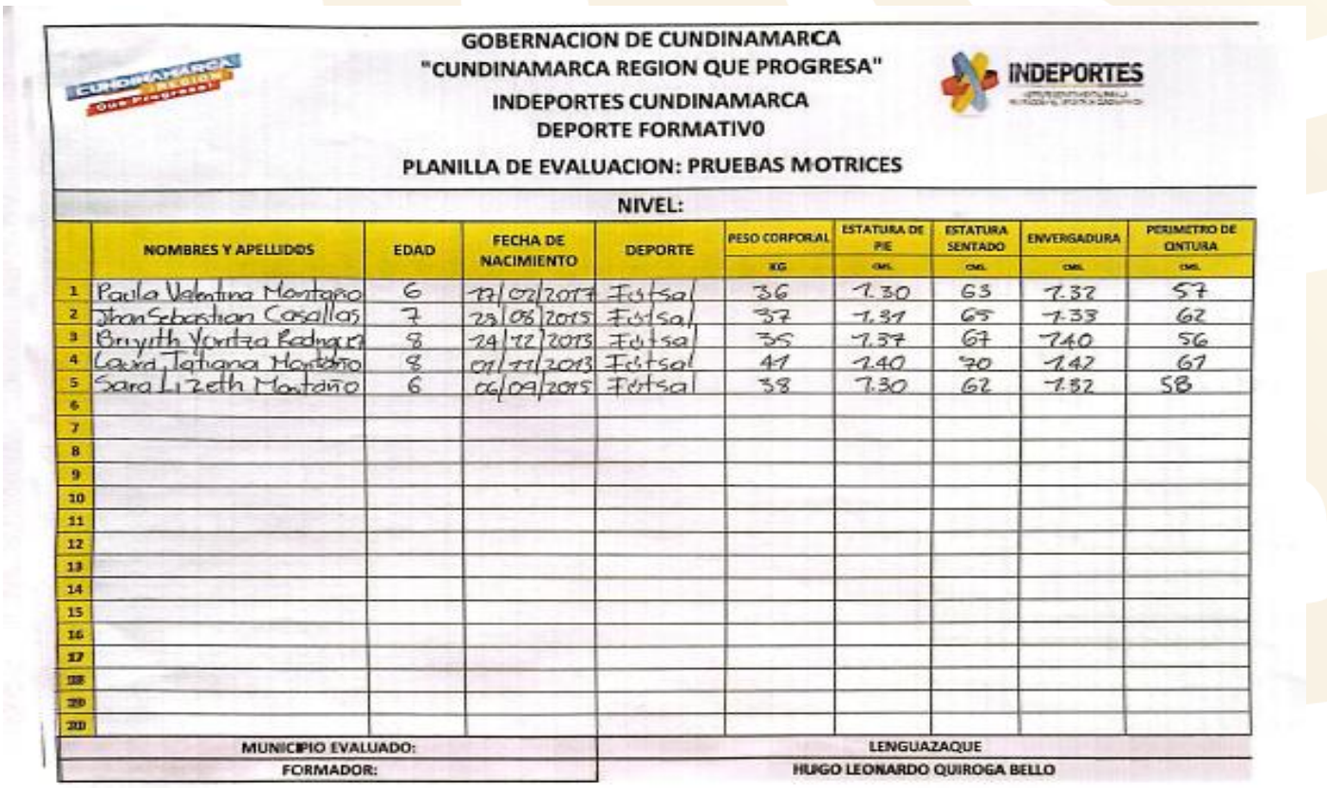
TEST DE COURSE NAVETTE







INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

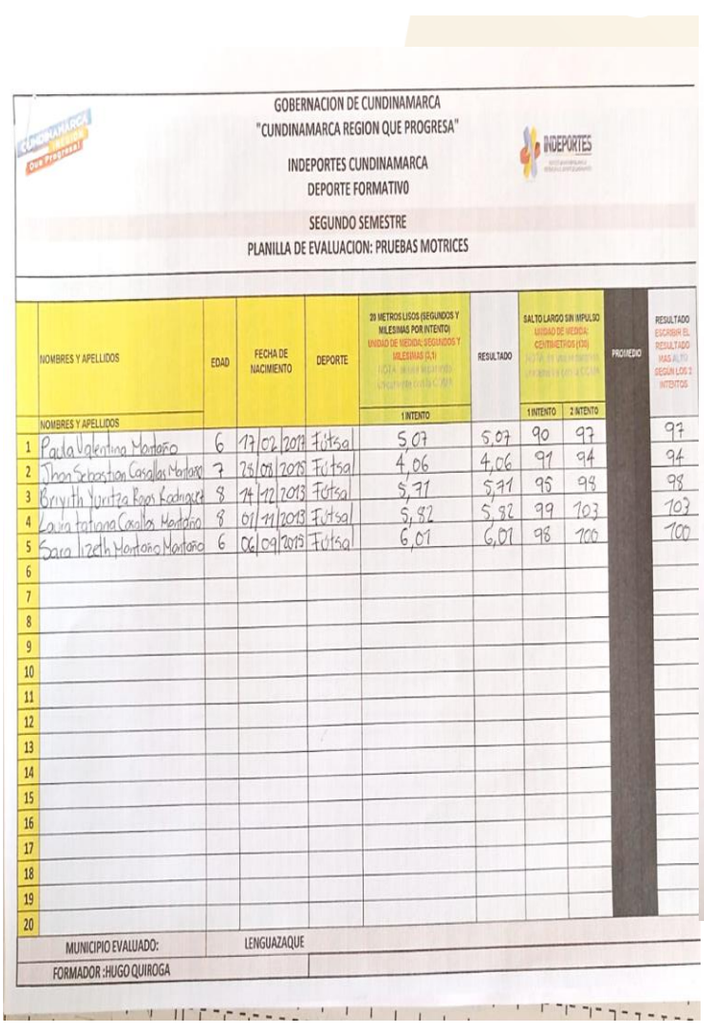
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Paula Valentina Montaño	6	22/07/2014	Futsal	36	1.30	63	1.32	57
2	Juan Sebastian Casallas	7	23/08/2013	Futsal	37	1.31	65	1.33	62
3	Brayith Yoritza Rodriguez	8	24/12/2013	Futsal	35	1.37	67	1.40	56
4	Laura Tatiana Montaño	8	01/11/2013	Futsal	41	1.40	70	1.42	67
5	Sara Lizeth Montaño	6	06/09/2015	Futsal	38	1.30	62	1.32	58
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE
FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

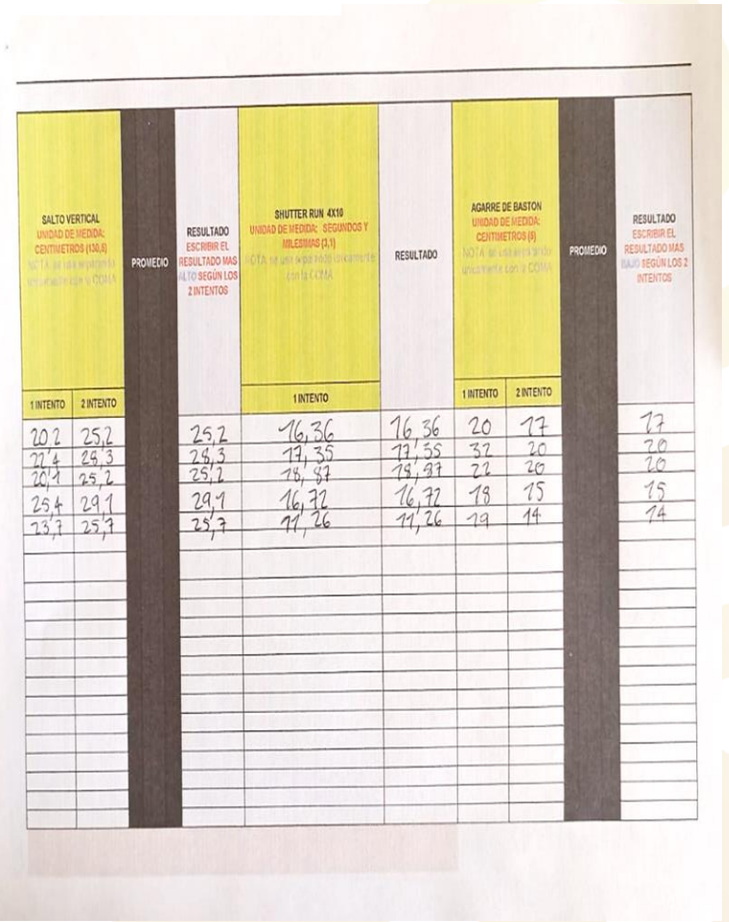
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM)		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	Paula Valentina Montaño	6	17/02/2017	Futsal	5,07	5,07	90	97		97
2	Jhon Sebastian Casallas Montaño	7	25/08/2016	Futsal	4,06	4,06	91	94		94
3	Brivith Yuritza Rojas Rodriguez	8	14/12/2013	Futsal	5,71	5,71	95	98		98
4	Laura tatiana Casallas Montaño	8	01/11/2013	Futsal	5,82	5,82	99	103		103
5	Sara Isabella Montaño Montaño	6	06/09/2017	Futsal	6,01	6,01	98	100		100
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE
FORMADOR :HUGO QUIROGA



SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,0) NOTA se usara separado unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA se usara separado unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (0) NOTA se usara separado unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
20,2	25,2		25,2	16,36	16,36	20	17		17
22,4	24,3		24,3	17,35	17,35	32	20		20
20,1	25,2		25,2	18,87	18,87	22	20		20
25,4	29,1		29,1	16,77	16,77	18	15		15
23,7	25,7		25,7	17,26	17,26	19	14		14

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

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Kevin Santiago Mendez	9	12/12/2013	Fútsal	40	1.36	69	1.40	58
2	Lisbeth Sanchez Mendez	10	24/01/2012	Fútsal	36	1.41	70	1.42	60
3	Samuel Bernal Mendez	10	05/05/2012	Fútsal	47	1.55	71	1.57	62
4	Mairen Mejia Farfan	10	11/09/2012	Fútsal	45	1.46	73	1.48	65
5	Daniel Stiven Mantano	9	28/07/2013	Fútsal	49	1.50	75	1.52	65
6	Juan David Rojas	10	22/12/2012	Fútsal	54	1.55	76	1.57	62
7	Heidy Yuliana Mendoza	9	19/09/2013	Fútsal	47	1.45	71	1.46	65
8	Yeimer Mendoza Casallas	10	27/04/2012	Fútsal	50	1.54	69	1.55	68
9	Anderson Esleider Abril	10	10/12/2011	Fútsal	45	143	68	1.44	67
10	Leidy Vanesa Sanchez	9	28/04/2013	Fútsal	39	1.39	67	1.38	66
11	Anderson Lopez Caredo	10	07/03/2013	Fútsal	41	138	69	1.39	58
12	Jhon Sebastian Casas	10	11/06/2012	Fútsal	42	1.37	68	1.38	62
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE
FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

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



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 5 A 10 AÑOS NOTA: ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (1,1)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (110)	PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (110,0)	PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,1)	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (1)	PROMEDIO					
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO 2 INTENTO			1 INTENTO 2 INTENTO					1 INTENTO 2 INTENTO					
1	Kelvin Santiago Mendez	9	12/08/2013	Futsal	5,30	5,30	1,11 1,21	1,27	1,27	20,2 22,5	22,5	22,5	11,65	11,65	23 15	19				15
2	Lisbeth Yaritza Sanchez	10	14/01/2012	Futsal	5,72	5,72	1,15 1,22	1,22	1,22	22,4 24,5	24,5	24,5	12,46	12,46	20 12	16				15
3	Samuel Esteban Mendez	10	5/05/2012	Futsal	6,44	6,44	1,24 1,32	1,32	1,32	22,3 23,6	23,6	23,6	14,56	14,56	25 15	20				15
4	Mairen Mejia Farfan	10	11/09/2012	Futsal	5,48	5,48	1,13 1,16	1,16	1,16	24,1 23,9	24,1	24,1	13,73	13,73	18 13	15				15
5	Daniel Stiven Montaño	9	28/07/2013	Futsal	5,66	5,66	1,14 1,17	1,17	1,17	21,9 24,1	24,1	24,1	16,23	16,23	27 18	23				15
6	Juan David Rojas	10	22/12/2012	Futsal	4,75	4,75	1,11 1,18	1,18	1,18	23,2 26,6	26,6	26,6	13,48	13,48	19 12	16				15
7	Heidy Yuliana Mendoza	9	29/09/2013	Futsal	4,67	4,67	1,14 1,24	1,24	1,24	22,8 25,7	25,7	25,7	12,45	12,45	29 21	25				11
8	Yeimer Fernando Mendoza	10	21/04/2012	Futsal	3,98	3,98	1,07 1,16	1,16	1,18	24,6 29,6	29,6	29,6	11,78	11,78	30 22	26				13
9	Anderson Esteder Abril	10	10/11/2012	Futsal	4,75	4,75	1,12 1,29	1,29	1,29	23,9 22,8	23,9	23,9	13,56	13,56	15 11	13				15
10	Leidy Vanesa Sanchez	9	28/04/2013	Futsal	3,78	3,78	1,20 1,37	1,37	1,37	20,4 23,5	23,5	23,5	14,68	14,68	17 13	15				15
11	Andrisen Stiven Lopez	10	7/13/2013	Futsal	4,56	4,56	1,19 1,26	1,26	1,26	26,2 28,4	28,4	28,4	15,98	15,98	18 12	15				15
12	Jhon Sebastian Casas	10	11/8/2012	Futsal	4,33	4,33	1,17 1,29	1,29	1,28	25,7 29,9	29,9	29,9	17,34	17,34	15 11	13				15
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE
ESTIMADOR: HUGO QUIROGA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Cristofer Gonzales	11	23/07/2011	Futsal	39	1.45	69	1.46	69
2	Angie Flor Montaño	12	18/11/2009	Futsal	50	1.57	70	1.58	72
3	Dary Herrera Herrera	11	09/05/2010	Futsal	47	1.47	69	1.48	68
4	Devan Esteban Mejia	12	20/08/2010	Futsal	39	1.41	65	1.42	69
5	Cindy Vanessa Mendz	11	25/07/2011	Futsal	43	1.44	60	1.45	67
6	Johan Mendoza	12	20/01/2010	Futsal	49	1.50	72	1.52	73
7	Angie Yilenth Mayorga	12	30/10/2009	Futsal	45	1.46	60	1.47	69
8	Bredner Gonzalez	11	15/05/2011	Futsal	51	1.53	73	1.54	72
9	Valery Herrera	11	09/06/2011	Futsal	38	1.49	68	1.50	71
10	Yilber Fernando Abril	11	25/01/2011	Futsal	36	1.38	60	1.39	69
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE

FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130)		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,3)		PROMEDIO	SHUTTLE RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1)	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3)		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	800 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1)	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			
1	Cristofer Gonzales	11	23/07/2011	Fútsal	4,05	4,05	1,11	1,14		1,14	25,2	29,5		13,24	13,24	25,2	22,8			22,8	
2	Angie Florez	12	18/11/2009	Fútsal	4,55	4,55	1,12	1,15		1,15	22,5	27,5		12,56	12,56	22,5	20,5			20,5	
3	Dally Herrera	12	09/05/2010	Fútsal	3,93	3,93	1,20	1,32		1,22	23,1	27,9		13,23	13,23	11,7	10,5			10,5	
4	Duvan Gutierrez	12	26/08/2010	Fútsal	4,23	4,23	1,19	1,24		1,24	24,5	28,3		11,59	11,59	18,5	15,1			15,1	
5	Vanessa Mendez	11	25/09/2011	Fútsal	3,94	3,94	1,27	1,29		1,29	26,6	29,8		13,93	13,93	19,7	17,5			12,5	
6	Jhoan Mendoza	12	20/01/2010	Fútsal	3,67	3,67	1,28	1,31		1,31	25,4	30,7		14,45	14,45	23,4	24,5			24,5	
7	Angie Mayorga	12	30/10/2009	Fútsal	4,67	4,67	1,32	1,34		1,34	23,9	27,9		15,76	15,76	23,5	20,3			20,3	
8	Breiner Guacheta	11	15/05/2011	Fútsal	4,35	4,35	1,23	1,26		1,26	26,7	30,6		13,78	13,78	17,5	11,4			11,4	
9	Jhoan Casas	11	09/06/2011	Fútsal	4,28	4,28	1,25	1,28		1,28	20,6	27,4		11,54	11,54	23,8	22,7			22,7	
10	Valery Herrera	11	25/01/2011	Fútsal	4,35	4,35	1,23	1,25		1,25	24,7	27,9		16,49	16,49	15,9	13,8			13,8	
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE
FORMADOR :HUGO QUIROGA

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

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	MTS.	MTS.	MTS.	MTS.
1	Johan Jeffrey Montaño	15	05/10/2006	Futsal	53	1.63	89	1.64	80
2	Yulyn Adriana Casallas	14	16/07/2007	Futsal	55	1.50	91	1.52	75
3	Natalia Mayorga	15	07/10/2009	Futsal	57	1.59	69	1.56	76
4	Jayan Hamid Herrera	14	19/07/2012	Futsal	48	1.63	79	1.64	82
5	Yulieth Alexandra Abril	17	01/03/2005	Futsal	52	1.57	72	1.58	77
6	Daniel Stiven Gordeta	14	18/12/2009	Fútsal	49	1.58	71	1.59	79
7	Madi Dayana Mendez	15	31/10/2006	Fútsal	56	1.71	80	1.70	84
8	Devan Jeffrey Gonzalez	14	04/09/2008	Fútsal	50	1.48	69	1.49	72
9	Yefferson Cañas Lucena	16	04/05/2006	Fútsal	42	1.49	70	1.50	73
10	Jaime Humberto Sanchez	16	24/08/2006	Fútsal	61	1.79	80	1.76	87
11	Adriana Lizeth Mendez	14	06/06/2009	Fútsal	57	1.55	70	1.56	78
12	Nicolle Zuley Abril	15	26/09/2009	Fútsal	48	1.59	76	1.60	76
13	Esteban Abril Suarez	14	10/09/2009	Fútsal	40	1.42	70	1.43	69
14	Mauricio Ramirez	14	15/12/2009	Fútsal	60	1.70	81	1.72	83
15	Ana Sofia Sanchez	15	01/05/2009	Fútsal	50	1.61	73	1.62	77
16	Ruby Xiomara Lopez	14	26/12/2009	Fútsal	50	1.56	70	1.59	75
17	Heidy Mariana Herrera	14	06/01/2008	Fútsal	55	1.57	72	1.58	74
18	Johnatan Abril Abril	15	09/09/2009	Fútsal	48	1.65	79	1.67	80
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE

FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,0)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (1,00)		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (0,0)		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	BATTERY PEN 4019 UNIDAD DE MEDIDA: REPETICIONES Y MILESIMAS (0,0)	RESULTADO	AGARRE DE DATON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (0)		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	CURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RESTAS	CURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA DE RESTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RESTAS (0,0)	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				ETAPA		
1	Jolan Montaño	15	5-10-2006	Futbol	3,45	3,45	1,31	1,35		1,35	24,5	26,4		26,4	17,45	17,45	23,1	22,5		23,5	9	5	1450	1450
2	Yulin Sarmiento	15	16-04-2007	Futbol	3,54	3,54	1,23	1,25		1,25	19,9	20,6		20,6	13,56	13,56	23,9	23,9		23,9	6	5	900	900
3	Natalia Navarro	15	07-06-2007	Futbol	3,49	3,49	1,28	1,32		1,32	22,4	24,7		24,7	11,67	11,67	25,6	23,5		25,5	4	5	560	560
4	Juan Herrera	14	14-04-2008	Futbol	4,12	4,12	1,31	1,34		1,34	24,7	25,8		25,8	16,23	16,23	26,5	23,2		23,2	8	4	1160	1160
5	Yulieth Montaño	17	01-05-2005	Futbol	4,67	4,67	1,24	1,26		1,26	15,7	18,4		18,4	14,57	14,57	15,4	10,7		10,7	4	3	360	360
6	Daniel Guaqueta	14	15-10-2007	Futbol	4,11	4,11	1,25	1,31		1,31	29,1	30,5		30,5	14,89	14,89	13,5	11,3		11,3	6	4	930	930
7	Nicoll Sanchez	15	31-10-2006	Futbol	3,87	3,87	1,26	1,29		1,29	15,9	17,5		17,5	11,34	11,34	13,6	20,7		20,7	4	4	540	540
8	Dylan Gonzalez	14	04-08-2008	Futbol	3,76	3,76	1,21	1,25		1,25	23,6	28,6		28,6	10,49	10,49	23,8	25,5		25,5	5	6	1500	1500
9	Jefferson Cosos	16	04-05-2006	Futbol	3,45	3,45	1,26	1,28		1,28	29,7	30,1		30,1	11,57	11,57	13,9	11,4		11,4	7	5	1050	1050
10	Jaime Ramirez	16	24-01-2006	Futbol	3,34	3,34	1,27	1,33		1,33	23,5	26,3		26,3	16,39	16,39	11,7	10,5		10,5	4	6	600	600
11	Adriana Mendez	14	06-06-2009	Futbol	3,79	3,79	1,34	1,37		1,37	26,7	30,1		30,1	13,57	13,57	25,4	24,2		24,2	5	5	1250	1250
12	Nicolle Sanchez	15	26-01-2009	Futbol	4,21	4,21	1,22	1,26		1,26	23,5	25,2		25,2	15,36	15,36	23,5	23,1		23,1	6	7	940	940
13	Esteban Mendez	14	10-03-2009	Futbol	4,16	4,16	1,21	1,24		1,24	23,3	29,7		29,7	17,98	17,98	22,5	20,3		20,3	4	4	540	540
14	Mauricio Ramirez	14	13-11-2007	Futbol	3,99	3,99	1,29	1,34		1,34	22,3	26,3		26,3	14,68	14,68	25,7	25,9		25,9	9	5	1450	1450
15	Sofia Gonzalez	15	01-05-2008	Futbol	3,43	3,43	1,28	1,32		1,32	27,8	30,3		30,3	10,77	10,77	23,4	20,3		20,3	5	5	720	720
16	Xiomara Lopez	14	26-01-2009	Futbol	3,83	3,83	1,27	1,29		1,29	22,4	29,5		29,5	11,99	11,99	20,3	19,9		19,9	6	7	940	940
17	Mariana Herrera	14	06-01-2009	Futbol	4,27	4,27	1,25	1,28		1,28	24,3	25,7		25,7	11,45	11,45	13,9	11,5		11,5	5	8	790	790
18	Jonatan Abril	15	09-04-2007	Futbol	3,07	3,07	1,24	1,31		1,31	21,7	25,9		25,9	13,57	13,57	21,7	20,7		20,7	8	8	1340	1340
19																								
20																								

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE

FORMADOR :HUGO QUIROGA

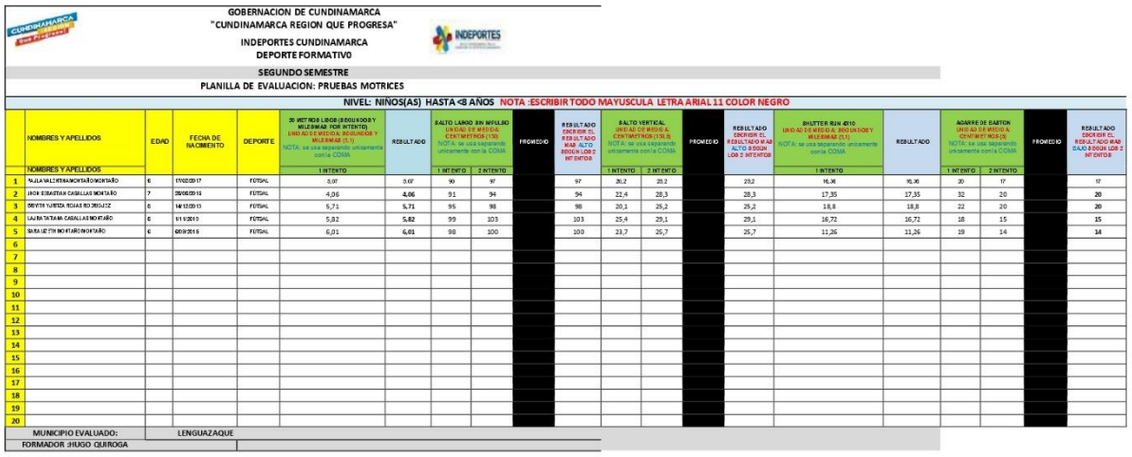
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	PAULA VALENTINA MONTAÑO MONTAÑO	6	17/02/2017	FÚTBOL DE SALÓN	36	1.30	63	1.32	57
2	JHON SEBASTIAN CASALLAS MONTAÑO	7	28/08/2015	FÚTBOL DE SALÓN	37	1.31	65	1.33	62
3	BRIYITH YURITZA ROJAS RODRIGUEZ	8	14/12/2013	FÚTBOL DE SALÓN	35	1.37	67	1.40	56
4	LAURA TATIANA CASALLAS MONTAÑO	8	1/11/2013	FÚTBOL DE SALÓN	41	1.40	70	1.42	61
5	SARA LIZETH MONTAÑO MONTAÑO	6	6/09/2015	FÚTBOL DE SALÓN	38	1.30	62	1.32	58
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
MUNICIPIO EVALUADO:				**LENGUAZAQUE**					
FORMADOR:				**HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO**					



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

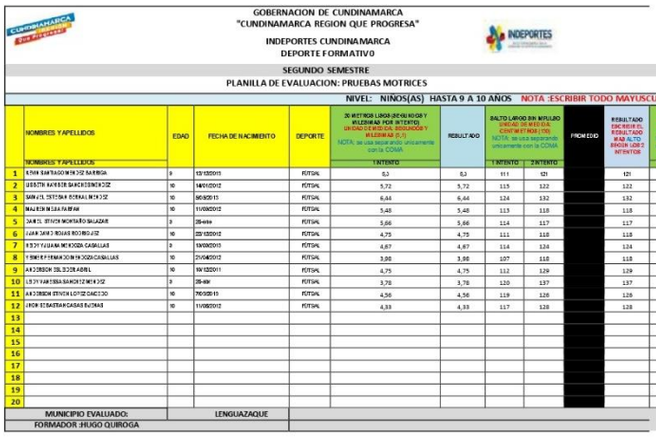
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,T) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO CNCRSM EL RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO CNCRSM EL RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,T) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BARRA UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO CNCRSM EL RESULTADO MAS BAJO ENTRE LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	YULIA VALENTINA MONTAÑO MONTAÑO	6	17/02/2017	FUTSAL	8,07	8,07	90	97		97	20,2	23,2		23,2	16,36	16,36	20	17		17
2	JHON SEBASTIAN CASALLAS MONTAÑO	7	29/06/2016	FUTSAL	4,06	4,06	91	94		94	22,4	28,3		28,3	17,35	17,35	32	20		20
3	DEIVER YURIEN ROJAS RODRIGUEZ	6	14/12/2015	FUTSAL	5,71	5,71	95	98		98	20,1	25,2		25,2	18,8	18,8	22	20		20
4	LAURA TATIANA CASALLAS MONTAÑO	6	11/12/2015	FUTSAL	5,82	5,82	99	103		103	25,4	25,1		25,1	16,72	16,72	18	15		15
5	SARA LUCERO MONTAÑO MONTAÑO	6	05/09/2016	FUTSAL	6,01	6,01	98	100		100	23,7	25,7		25,7	11,26	11,26	19	14		14
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
	MUNICIPIO EVALUADO:		LENGUAZAQUE																	
	FORMADOR :HUGO QUIROGA																			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	cms.	cms.	cms.	cms.
1	KEVIN SANTIAGO MENDEZ BARRIGA	9	12/12/2013	FÚTBOL DE SALÓN	40	1.38	69	1.40	58
2	LISBETH NAYIBER SANCHES MENDEZ	10	14/01/2012	FÚTBOL DE SALÓN	38	1.41	70	1.42	60
3	SAMUEL ESTEBAN BERNAL MENDEZ	10	5/05/2013	FÚTBOL DE SALÓN	47	1.55	71	1.57	62
4	MAUREN MEJIA FARFAN	10	11/09/2012	FÚTBOL DE SALÓN	45	1.46	73	1,48	65
5	DANIEL STIVEN MONTAÑO SALAZAR	9	28-ene	FÚTBOL DE SALÓN	49	1.50	75	1.52	65
6	JUAN DAVID ROJAS RODRIGUEZ	10	22/12/2012	FÚTBOL DE SALÓN	54	1.55	76	1.57	62
7	HEIDY YULIANA MENDOZA CASALLAS	9	19/09/2013	FÚTBOL DE SALÓN	47	1.45	71	1.46	65
8	YEIMER FERNANDO MENDOZA CASALLAS	10	21/04/2012	FÚTBOL DE SALÓN	50	1.54	69	1.55	68
9	ANDERSON ESLEIDER ABRIL	10	10/12/2011	FÚTBOL DE SALÓN	45	1.43	68	1.44	67
10	LEIDY VANESSA SANCHEZ MENDEZ	9	28-abr	FÚTBOL DE SALÓN	39	1.39	67	1.38	66
11	ANDERSON STIVEN LOPEZ CAICEDO	10	7/03/2013	FÚTBOL DE SALÓN	41	1.38	69	1.39	58
12	JHON SEBASTIAN CASAS BUENAS	10	11/08/2012	FÚTBOL DE SALÓN	42	1.37	68	138	62
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
	MUNICIPIO EVALUADO:			LENGUAZAQUE					
	FORMADOR:			HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO					

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



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

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

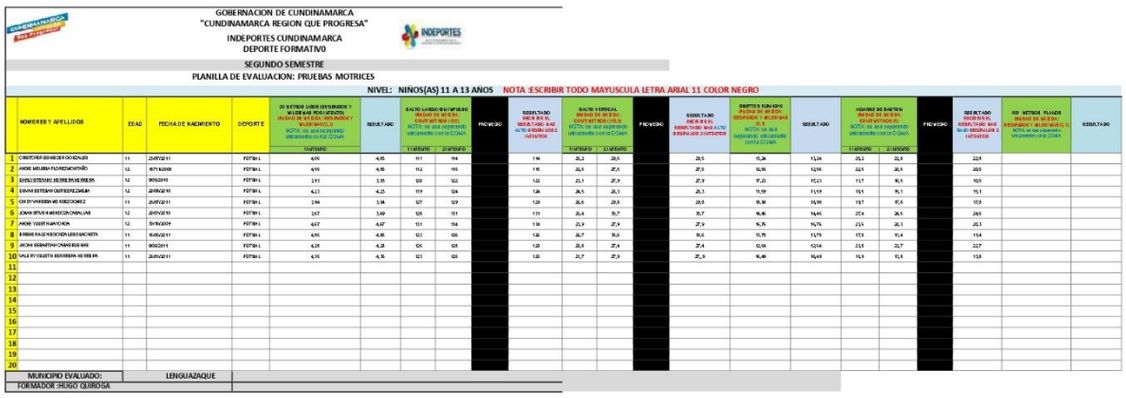
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LANZADO (DESLIZADO) Y VELOCIDAD POR INTERVALO UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO ENTRE LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	ADARVE DE BARTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (6) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA.		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO ENTRE LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO						1 INTENTO	2 INTENTO		
1	KEVIN SANTIAGO MENDOZA BARRIGA	9	13/12/2013	FUTSAL	6,0	6,0	111	121		121	20,2	20,9		20,9	11,60	11,60	20	19		19	
2	JUDITH RAYNER SANCHEZ MENDEZ	10	14/01/2012	FUTSAL	5,72	5,72	115	122		122	22,4	24,5		24,5	12,46	12,46	20	12		12	
3	SARA LESTEFANIA BORRAL MENDEZ	10	9/08/2011	FUTSAL	6,44	6,44	124	132		132	21,3	23,6		23,6	14,56	14,56	25	15		15	
4	MAICKON JULIAN FARFAN	10	11/08/2012	FUTSAL	5,48	5,48	113	118		118	24,1	27,9		27,9	13,78	13,78	18	13		13	
5	DANIEL STIVEN MONTAÑO SALAZAR	9	28-ene	FUTSAL	5,66	5,66	114	117		117	21,9	24,1		24,1	16,23	16,23	27	18		18	
6	JUAN DAVID ROJAS RODRIGUEZ	10	23/12/2012	FUTSAL	4,75	4,75	111	118		118	23,2	26,8		26,8	13,48	13,48	19	12		12	
7	KEDY JULIANA MENDOZA CASALLAS	9	19/09/2013	FUTSAL	4,87	4,87	114	124		124	22,8	25,7		25,7	12,45	12,45	29	21		21	
8	YINER FERNANDO MENDOZA CASALLAS	10	21/04/2012	FUTSAL	3,86	3,86	107	118		118	24,6	28,6		28,6	11,78	11,78	30	27		27	
9	JAIR BRIAN SILVA DE ABRIL	10	9/12/2011	FUTSAL	4,75	4,75	112	129		129	23,9	27,8		27,8	13,56	13,56	15	11		11	
10	LEIDY KARISSA SANCHEZ MENDEZ	9	28-ene	FUTSAL	3,78	3,78	120	137		137	20,4	23,5		23,5	14,68	14,68	17	13		13	
11	JAIR BRIAN STEVEN LOPEZ SANCHEZ	10	19/08/2011	FUTSAL	4,56	4,56	119	128		128	26,2	28,4		28,4	15,88	15,88	18	12		12	
12	JHON SEBASTIAN CASAS BUITRAS	10	11/08/2012	FUTSAL	4,33	4,33	117	128		128	25,7	28,9		28,9	17,54	17,54	15	11		11	
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
	MUNICIPIO EVALUADO:		LENGUAZAQUE																		
	FORMADOR :HUGO QUIROGA																				

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	CRISTOFER ESNEIDER GONZALES	11	23/07/2011	FÚTBOL DE SALÓN	39	1.45	69	1.46	69
2	ANGIE MELISSA FLOREZ MONTAÑO	12	18711/2009	FÚTBOL DE SALÓN	50	1.57	70	1.58	72
3	DARLY STEFANY HERRERA HERRERA	12	9/05/2010	FÚTBOL DE SALÓN	47	1.47	69	1.48	68
4	DUVAN ESTEBAN GUITIEEREZ MEJIA	12	20/08/2010	FÚTBOL DE SALÓN	39	1.41	65	1.42	69
5	CINDY VANESSA MENDEZ GOMEZ	11	25/07/2011	FÚTBOL DE SALÓN	43	1.44	60	1.45	67
6	JOHAN STIVEN MENDOZA CASALLAS	12	20/01/2010	FÚTBOL DE SALÓN	49	1.50	72	1.52	73
7	ANGIE YULIETH MAYORGA	12	30/10/2009	FÚTBOL DE SALÓN	45	1.46	60	1.47	69
8	BREINER ALEXIS GONZALES GUACHETA	11	15/05/2011	FÚTBOL DE SALÓN	51	1.53	73	1.54	72
9	VALERY YULIETH HERRRERA HERRERA	11	9/06/2011	FÚTBOL DE SALÓN	38	1.49	68	1.50	71
10	YILBER FERNANDO CASALLAS ABRIL	11	25/01/2011	FÚTBOL DE SALÓN	36	1.38	60	1.39	69
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
	MUNICIPIO EVALUADO:			LENGUAZAQUE					
	FORMADOR:			HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO					



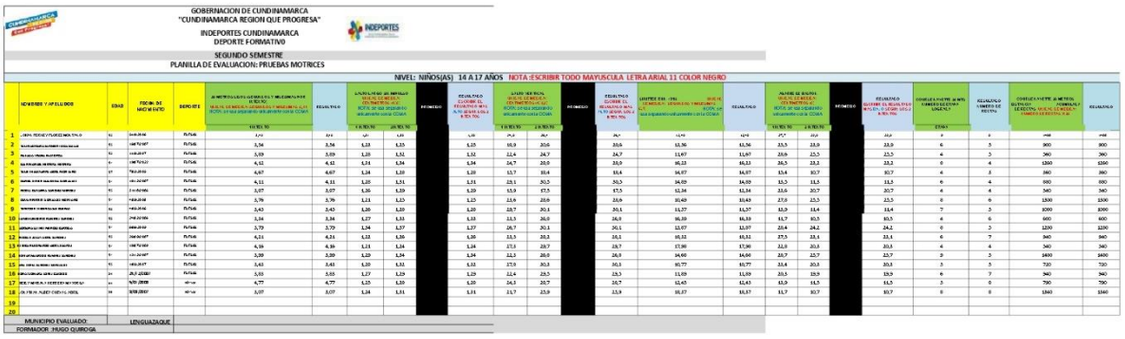
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LIDER (RESISTENCIA Y VELOCIDAD) INICIO DE MEDIDA: CRUCE DE MEDIDA: FINALIZACION DE MEDIDA: NOTA: SE USA SEGUNDOS DECIMALES CON EL COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN CARRERA INICIO DE MEDIDA: CRUCE DE MEDIDA: FINALIZACION DE MEDIDA: NOTA: SE USA SEGUNDOS DECIMALES CON EL COMA		PROMEDIO	RESULTADO INICIO DE MEDIDA: CRUCE DE MEDIDA: FINALIZACION DE MEDIDA: NOTA: SE USA SEGUNDOS DECIMALES CON EL COMA	SALTO VERTICAL INICIO DE MEDIDA: CONTACTO DE LOS DEDOS: NOTA: SE USA SEGUNDOS DECIMALES CON EL COMA		PROMEDIO	RESULTADO INICIO DE MEDIDA: CRUCE DE MEDIDA: FINALIZACION DE MEDIDA: NOTA: SE USA SEGUNDOS DECIMALES CON EL COMA	SPRINTER 30M INICIO DE MEDIDA: CRUCE DE MEDIDA: FINALIZACION DE MEDIDA: NOTA: SE USA SEGUNDOS DECIMALES CON EL COMA	RESULTADO	AGILIDAD DE BANCO INICIO DE MEDIDA: CRUCE DE MEDIDA: FINALIZACION DE MEDIDA: NOTA: SE USA SEGUNDOS DECIMALES CON EL COMA		PROMEDIO	RESULTADO INICIO DE MEDIDA: CRUCE DE MEDIDA: FINALIZACION DE MEDIDA: NOTA: SE USA SEGUNDOS DECIMALES CON EL COMA	600 METROS PLANOS INICIO DE MEDIDA: CRUCE DE MEDIDA: FINALIZACION DE MEDIDA: NOTA: SE USA SEGUNDOS DECIMALES CON EL COMA	RESULTADO
							1 INTENTO	2 INTENTO				1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO						
1	CRISTOFER EDINSON GOCHENSO	11	25/07/2011	FÚTBOL	4,95	4,95	111	114		114	26,3	28,5		28,5	15,34	15,34	26,2	25,8		225					
2	ANGIE MELISSA FLOREZ MONTAÑO	12	16/07/2007	FÚTBOL	4,95	4,95	112	115		115	25,5	27,5		27,5	12,95	12,95	22,5	20,5		205					
3	DANIELA ESTEFANY MEJIA MUÑOZ	12	1/10/2007	FÚTBOL	5,93	5,93	120	122		122	23,1	27,9		27,9	17,20	17,20	11,7	10,5		165					
4	JUAN ESTEBAN CASTRO ESPINOSA	12	25/05/2010	FÚTBOL	4,23	4,23	119	124		124	26,5	28,3		28,3	11,59	11,59	19,5	15,1		151					
5	CRISTOFER MEJIA RODRIGUEZ	11	25/07/2011	FÚTBOL	3,94	3,94	127	129		129	28,6	28,6		28,6	10,38	10,38	19,7	17,3		168					
6	JOHAN STIVEN MENDOZA CHAPLIAL	12	25/05/2010	FÚTBOL	3,67	3,67	126	131		131	26,4	31,7		31,7	16,46	16,46	27,4	26,4		246					
7	ANGIE VANESSA MOYOR	12	31/10/2007	FÚTBOL	4,67	4,67	131	134		134	21,9	27,9		27,9	15,75	15,75	23,5	20,1		203					
8	DANIELA ALEJANDRA GUACHETA	11	9/09/2011	FÚTBOL	4,95	4,95	121	126		126	26,7	30,6		30,6	15,75	15,75	17,6	15,4		154					
9	JHOAN SEBASTIAN CHAVARRO RIAÑO	11	9/05/2011	FÚTBOL	4,28	4,28	126	128		128	26,6	27,4		27,4	12,59	12,59	23,9	21,7		217					
10	VALERY JULIETH HERRERA MEDINA	11	25/05/2011	FÚTBOL	4,35	4,35	123	126		126	24,7	27,9		27,9	16,49	16,49	16,9	15,8		158					
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
	MUNICIPIO EVALUADO:		LENGUAZAQUE																						
	FORMADOR :HUGO QUIROGA																								

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	JOHAN FERNEY FLOREZ MONTAÑO	15	5/10/2006	FÚTBOL DE SALÓN	53	1.63	79	1.64	80
2	YULIN ADRIANA SARMIENTO CASALLAS	15	16/07/2007	FÚTBOL DE SALÓN	55	1.50	71	1.52	75
3	NATALIA TRIANA MAYORCA	15	1/10/2007	FÚTBOL DE SALÓN	51	1.55	69	1.56	76
4	JUAN MANUEL HERRERA HERRERA	14	19/07/2022	FÚTBOL DE SALÓN	48	163	78	1.64	82
5	YULIETH ALEXANRA ABRIL MONTAÑO	17	7/03/2005	FÚTBOL DE SALÓN	52	1.57	72	1.58	77
6	DANIEL STIVEN GUACHETA GONZALES	14	18/12/2007	FÚTBOL DE SALÓN	49	1.58	71	1.59	79
7	NICOLL DAYANNA SANCHEZ MENDEZ	15	31/10/2006	FÚTBOL DE SALÓN	56	1.71	80	1.70	84
8	DUVAN FERNEY GONZALES MONTAÑO	14	4/09/2008	FÚTBOL DE SALÓN	50	1.48	69	1.49	72
9	YEFERSON STIBEN CASAS BUENAS	16	4/05/2006	FÚTBOL DE SALÓN	42	1.49	70	1.50	73
10	JAIME HUMBERTO RAMIREZ SANCHEZ	16	24/02/2006	FÚTBOL DE SALÓN	61	1.75	80	1.76	87
11	ADRIANA LIZTHET MENDEZ BARRIGA	14	6/06/2009	FÚTBOL DE SALÓN	57	1.55	70	1.56	75
12	NICOLLE ZULAY ABRIL SANCHEZ	15	26/09/2007	FÚTBOL DE SALÓN	48	1.59	76	1.60	76
13	ESTEBAN LEONARDO ABRIL SUAREZ	14	10/07/2009	FÚTBOL DE SALÓN	40	1.42	70	1.43	69
14	EDWAR MAURICIO RAMIREZ SANCHEZ	14	13/12/2007	FÚTBOL DE SALÓN	60	1.70	81	1.72	83
15	ANA SOFIA SANCHEZ GONZALES	15	1/05/2007	FÚTBOL DE SALÓN	50	1.61	73	1.62	77
16	EDNA XIOMARA LOPEZ CAICEDO	14	26/12/2007	FÚTBOL DE SALÓN	50	1.58	70	1.59	75
17	HEIDY MARIANA HERRERA MAYORGA	14	6/01/2008	FÚTBOL DE SALÓN	55	1.57	72	1.58	74
18	JONATHAN ALBEY CUEVAS ABRIL	15	9/09/2007	FÚTBOL DE SALÓN	48	1.65	79	1.67	80
19									
20									
	MUNICIPIO EVALUADO:			**LENGUAZAQUE**					
	FORMADOR:			**HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO**					



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA: ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE																				
1																								
2					3,54	3,54	1,13	1,15		1,15	10,9	20,6		10,6	11,36	11,36	23,5	23,9		23,9	6	5	900	900
3					3,59	3,59	1,19	1,51		1,51	11,4	24,7		14,7	11,67	11,67	23,6	23,5		23,5	4	3	360	360
4					4,12	4,12	1,31	1,34		1,34	14,7	20,0		20,0	16,13	16,13	26,5	23,2		23,2	6	4	1200	1200
5					4,07	4,07	1,14	1,33		1,33	13,7	33,4		33,4	14,07	14,07	13,4	10,7		10,7	4	3	360	360
6					4,11	4,11	1,25	1,31		1,31	13,1	30,5		30,5	14,59	14,59	13,5	11,5		11,5	6	4	600	600
7					3,07	3,07	1,16	1,19		1,19	13,9	17,5		17,5	12,34	12,34	22,6	20,7		20,7	6	4	360	360
8					3,76	3,76	1,11	1,15		1,15	11,6	20,0		20,0	10,43	10,43	27,0	23,5		23,5	6	6	1500	1500
9					3,43	3,43	1,20	1,20		1,20	10,7	20,1		20,1	11,77	11,77	11,9	11,4		11,4	7	3	1050	1050
10					3,34	3,34	1,27	1,33		1,33	13,3	26,0		26,0	10,33	10,33	11,7	10,5		10,5	6	6	600	600
11					3,73	3,73	1,24	1,27		1,27	12,7	20,1		20,1	11,07	11,07	23,4	24,1		24,1	6	3	1200	1200
12					4,11	4,11	1,13	1,35		1,35	13,5	20,3		20,3	15,51	15,51	27,5	23,1		23,1	6	7	360	360
13					4,16	4,16	1,11	1,24		1,24	17,1	23,7		23,7	17,90	17,90	22,0	20,3		20,3	4	4	240	240
14					3,20	3,20	1,10	1,24		1,24	12,1	26,0		26,0	14,60	14,60	23,7	23,7		23,7	3	3	1400	1400
15					3,41	3,41	1,10	1,51		1,51	17,9	30,3		30,3	15,77	15,77	23,4	20,3		20,3	3	3	720	720
16					3,55	3,55	1,27	1,29		1,29	12,4	23,5		23,5	11,69	11,69	20,5	19,9		19,9	6	7	840	840
17					4,77	4,77	1,15	1,33		1,33	14,1	20,7		20,7	12,43	12,43	11,9	11,5		11,5	3	0	750	750
18					3,07	3,07	1,14	1,31		1,31	11,7	23,9		23,9	10,37	10,37	11,7	10,7		10,7	0	0	1260	1260
19																								
20																								

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE
FORMADOR HUGO QUIROGA

ANEXO 19 BORRADOR EXEL PRUEVAS FISICAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separado unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150) NOTA: se usa separado unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	Paula Valentina Montaño	6	17/02/2017	Futsal	5,07	5,07	90	97		97
2	Jhon Sebastian Casallas Montaño	7	28/08/2016	Futsal	4,06	4,06	91	94		94
3	Briyith Yuritza Rojas Rodriguez	8	14/12/2013	Futsal	5,71	5,71	95	98		98
4	Laura tatiana Casallas Montaño	8	01/11/2013	Futsal	5,82	5,82	99	103		103
5	Sara lizeth Montaño Montaño	6	06/09/2015	Futsal	6,01	6,01	98	100		100
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE

FORMADOR :HUGO QUIROGA

SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separado unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separado unicamente con la COMA		RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separado unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
20,2	25,2		25,2	16,36		16,36	20	17		17
27,4	29,3		29,3	17,35		17,35	32	20		20
20,1	25,2		25,2	18,37		19,37	22	20		20
25,4	29,1		29,1	16,72		16,72	18	15		15
23,7	25,7		25,7	17,26		17,26	19	14		14

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

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA: ESCRIBIR TODO MAYUSCULA, LETRA ARIAL 12, COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILLESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.I)		SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (cm)		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (cm)		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.I)		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (cm)		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO	RESULTADO	1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	RESULTADO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	Kevin Santiago Mendez	9	12/abril/2013	Futbol	5,30	5,30	1,11	1,21	1,27	1,27	20,2	22,5	22,5	22,5	11,65	11,65	11,65	11,65	23	15	15	15
2	Lisbeth Nayder Sandoval	10	21/diciembre/2012	Futsal	5,72	5,72	1,15	1,22	1,22	1,22	22,4	24,5	24,5	24,5	11,46	11,46	11,46	11,46	20	12	12	12
3	Samuel Esteban Mendez	10	5/05/2013	Futsal	6,44	6,44	1,24	1,32	1,32	1,32	27,3	23,6	23,6	23,6	14,56	14,56	14,56	14,56	25	15	15	15
4	Mauren Reya Fanfan	10	14/abril/2013	Futsal	5,49	5,49	1,13	1,16	1,18	1,18	24,1	27,9	27,9	27,9	12,23	12,23	12,23	12,23	27	13	13	13
5	Daniel Steven Montaño	9	28/octubre/2013	Futsal	5,66	5,66	1,14	1,17	1,17	1,17	24,1	24,1	24,1	24,1	13,46	13,46	13,46	13,46	19	12	12	12
6	Juan David Rojas	10	22/12/2012	Futsal	4,75	4,75	1,11	1,16	1,19	1,19	23,2	26,8	26,8	26,8	11,45	11,45	11,45	11,45	29	21	21	21
7	Heidy Juliana Mendoza	9	19/agosto/2013	Futsal	4,63	4,63	1,14	1,24	1,24	1,24	22,8	25,7	25,7	25,7	11,78	11,78	11,78	11,78	30	27	27	27
8	Yeimar Fernando Mendoza	10	21/octubre/2012	Futsal	3,98	3,98	1,07	1,18	1,18	1,18	24,6	29,6	29,6	29,6	11,36	11,36	11,36	11,36	15	11	11	11
9	Anderson Steder Abril	10	16/marzo/2013	Futsal	4,75	4,75	1,12	1,29	1,29	1,29	23,9	23,8	23,8	23,8	13,56	13,56	13,56	13,56	15	13	13	13
10	Leidy Vianca Sanchez	9	28/04/2013	Futsal	3,78	3,78	1,10	1,37	1,37	1,37	20,4	23,5	23,5	23,5	14,68	14,68	14,68	14,68	17	12	12	12
11	Andrsen Stiven Lopez	10	13/2013	Futsal	4,56	4,56	1,19	1,26	1,26	1,26	26,2	28,4	28,4	28,4	15,98	15,98	15,98	15,98	18	15	15	15
12	Sheen Sebastian Casas	10	11/8/2013	Futsal	4, 33	4,33	1,17	1,29	1,28	1,28	25,7	29,9	29,9	29,9	17,34	17,34	17,34	17,34	17	11	11	11
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

MUNICIPIO EVALUADO:

SEGUIMIENTO

FORMADOR: HUGO QUINTERO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.t) NOTA: se usa el punto para separar los decimales ejemplo: 3.01 SOMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa el punto para separar los decimales ejemplo: 3.01 SOMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130.5) NOTA: se usa el punto para separar los decimales ejemplo: 3.01 SOMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.t) NOTA: se usa el punto para separar los decimales ejemplo: 3.01 SOMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (S) NOTA: se usa el punto para separar los decimales ejemplo: 3.01 SOMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.t) NOTA: se usa el punto para separar los decimales ejemplo: 3.01 SOMA	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO						
1	Cristofer Gonzales	11	23/07/2011	Tolsa	4.05	4,05	1,11	1,14		1,14	25,2	29,5		29,5	13,24	13,24	25,2	22,8				22,8		
2	Angie Florez	11	13/11/2009	Tolsa	4,55	4,55	1,12	1,15		1,15	22,5	27,5		27,5	12,56	12,56	22,5	20,5				20,5		
3	Darly Herrera	11	09/05/2010	Tolsa	3,93	3,93	1,20	1,22		1,22	23,1	27,9		27,9	17,23	17,23	11,7	10,5				10,5		
4	Duvan Gutierrez	11	20/08/2010	Tolsa	4,23	4,23	1,19	1,24		1,24	24,5	28,3		28,3	11,59	11,59	13,5	15,1				15,1		
5	Vanessa Mendez	11	25/07/2011	Tolsa	3,94	3,94	1,27	1,29		1,29	26,6	29,8		29,6	15,99	15,99	19,7	17,5				17,5		
6	Jhoan Mendoza	11	20/01/2010	Tolsa	3,67	3,67	1,28	1,31		1,31	25,4	30,7		30,7	14,45	14,45	23,4	24,5				24,5		
7	Angie Mayorga	11	30/10/2009	Tolsa	4,67	4,67	1,31	1,34		1,34	23,9	27,9		27,9	15,76	15,76	23,5	20,3				20,3		
8	Breiner Guadela	11	15/05/2011	Tolsa	4,85	4,85	1,23	1,26		1,26	26,7	30,6		30,6	13,78	13,78	17,6	11,4				11,4		
9	Jhoan Casas	11	09/06/2011	Tolsa	4,28	4,28	1,15	1,28		1,28	20,5	27,4		27,4	12,54	12,54	23,8	22,7				22,7		
10	Valery Herrera	11	25/07/2011	Tolsa	4,35	4,35	1,23	1,25		1,25	21,7	27,9		27,9	16,49	16,49	15,9	13,8				13,8		
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE

FORMADOR :HUGO QUIROGA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (120)		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5)		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1)	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (6)		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
							1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				ETAPA			
1	Jolan Montaño	15	5/10/2006	Futsal	3,45	3,45	1,31	1,35		1,35	24,5	26,4		26,4	12,45	12,45	27,7	22,5		23,5	9	5	1430	1430
2	Yulin Sarmiento	15	26/09/2007	Futsal	3,54	3,54	1,23	1,25		1,25	16,9	20,6		20,6	13,56	13,56	25,5	23,9		23,9	6	5	900	900
3	Natalia Mayorga	15	07/10/2007	Futsal	3,89	3,89	1,28	1,32		1,32	22,4	24,7		24,7	11,67	11,67	29,6	25,5		25,5	4	5	560	560
3	Juan Herrera	14	29/07/2008	Futsal	4,12	4,12	1,31	1,34		1,34	24,7	26,8		26,8	16,23	16,23	26,5	23,2		23,2	4	4	1260	1260
5	Yulieth Mayorga	17	01/05/2005	Futsal	4,67	4,67	1,24	1,28		1,26	15,7	18,4		18,4	14,57	14,57	15,4	10,7		10,7	4	3	360	360
6	Daniel Guadrieta	14	13/12/2007	Futsal	4,11	4,11	1,28	1,31		1,31	29,1	30,5		30,5	14,89	14,89	13,5	11,3		11,3	6	4	830	830
7	Nicoll Sanchez	15	31/10/2006	Futsal	3,87	3,87	1,26	1,29		1,29	15,9	17,5		17,5	11,34	11,34	23,6	20,7		20,7	4	4	540	540
8	Duvan Gonzalez	14	04/09/2008	Futsal	3,76	3,76	1,21	1,25		1,25	23,6	25,6		25,6	10,49	10,49	27,8	25,5		25,5	8	6	1300	1300
9	Jefferson Casas	16	09/05/2006	Futsal	3,45	3,45	1,26	1,28		1,28	29,7	30,1		30,1	11,57	11,57	13,9	11,4		11,4	7	5	1080	1080
10	Jaime Ramirez	16	24/01/2006	Futsal	3,34	3,34	1,17	1,33		1,33	23,5	26,8		26,8	16,39	16,39	11,7	10,5		10,5	4	6	600	600
11	Adriana Mendez	14	06/06/2009	Futsal	3,79	3,79	1,34	1,37		1,37	26,7	30,1		30,1	13,87	13,87	23,4	24,2		24,2	8	5	1240	1240
12	Nicolle Sanchez	15	26/09/2009	Futsal	4,21	4,21	1,22	1,26		1,26	23,5	28,2		28,2	18,32	18,32	27,5	23,1		23,1	6	7	940	940
13	Esteban Mendez	14	10/07/2009	Futsal	4,16	4,16	1,21	1,24		1,24	27,3	29,7		29,7	17,98	17,98	22,5	20,3		20,3	4	4	540	540
14	Mauricio Ramirez	14	13/12/2007	Futsal	3,99	3,99	1,29	1,34		1,34	22,3	26,8		26,8	14,68	14,68	28,7	25,9		25,9	9	5	1480	1480
15	Sofia Gonzalez	15	09/05/2008	Futsal	3,43	3,43	1,28	1,32		1,32	27,8	30,3		30,3	10,77	10,77	23,4	20,3		20,3	5	5	720	720
16	Xiomara Lopez	14	26/12/2007	Futsal	3,83	3,83	1,27	1,29		1,29	22,4	29,5		29,5	11,89	11,89	20,3	19,9		19,9	6	7	940	940
17	Mariapa Herrera	14	06/07/2008	Futsal	4,77	4,77	1,25	1,28		1,28	24,3	28,7		28,7	12,45	12,45	13,9	11,5		11,5	5	8	790	790
18	Jonatan Abril	15	09/09/2009	Futsal	3,07	3,07	1,24	1,37		1,37	27,7	25,9		25,9	13,87	13,87	11,7	10,7		10,7	8	8	1340	1340
19																									
20																									

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE

FORMADOR :HUGO QUIROGA

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	Paula Valentina Montaño	6	17/02/2017	Futsal	36	1.30	63	1.32	57
2	Jhon Sebastian Casallas	7	29/08/2015	Futsal	37	1.31	65	1.33	62
3	Briyith Yoritza Rodriguez	8	24/12/2013	Futsal	35	1.37	67	1.40	56
4	Laura Tatiana Montaño	8	01/11/2013	Futsal	41	1.40	70	1.42	61
5	Sara Lizeth Montaño	6	06/09/2015	Futsal	38	1.30	62	1.32	58
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	LENGUAZAQUE
FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	Kevin Santiago Mendez	9	12/12/2013	Fútsal	40	1.38	69	1.40	58
2	Lisbeth Sanchez Mendez	10	14/01/2012	Fútsal	38	1.41	70	1.42	60
3	Samuel Bernal Mendez	10	05/05/2013	Fútsal	47	1.55	71	1.57	62
4	Maureen Mejia Farfan	10	11/09/2012	Fútsal	45	1.46	73	1.48	65
5	Daniel Stiven Montaño	9	28/07/2013	Fútsal	49	1.50	75	1.57	65
6	Juan David Rojas	10	22/12/2012	Fútsal	54	1.55	76	1.57	62
7	Heidy Yuliana Mendoza	9	19/09/2013	Fútsal	47	1.45	71	1.46	65
8	Yeimer Mendoza Casallas	10	27/04/2012	Fútsal	50	1.54	69	1.55	68
9	Anderson Esleider Abril	10	10/12/2011	Fútsal	45	143	68	1.44	67
10	Leidy Vanesa Sanchez	9	28/04/2013	Fútsal	39	1.39	67	1.38	66
11	Anderson Lopez Caicedo	10	07/03/2013	Fútsal	41	1.38	69	1.39	58
12	Jhon Sebastian Casas	10	11/08/2012	Fútsal	42	1.37	68	1 38	62
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	LENGUAZAQUE
FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	Cristofer Gonzales	11	23/07/2011	Futsal	39	1.45	69	1.46	69
2	Angie Florez Montano	12	18/11/2009	Futsal	50	1.57	70	1.58	72
3	Darly Herrera Herrera	11	09/05/2010	Futsal	47	1.47	69	1.48	68
4	Dovan Esteban Mejia	12	20/08/2010	Futsal	39	1.41	65	1.42	69
5	Cindy Vanessa Mendez	11	25/07/2011	Futsal	43	1.44	60	1.45	67
6	Johan Mendoza	12	20/01/2010	Futsal	49	1.50	72	1.52	73
7	Angie Yilienth Mayorga	12	30/10/2009	Futsal	45	1.46	60	1.47	69
8	Breiner Gonzalez	11	15/05/2011	Futsal	51	1.53	73	1.54	72
9	Valery Herrera	11	09/06/2011	Futsal	38	1.49	68	1.50	71
10	Yilber Fernando Abril	11	25/01/2011	Futsal	36	1.38	60	1.39	69
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: LENGUAZAQUE

FORMADOR: HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	Johan Ferney Montaño	15	05/10/2006	Futsal	53	1.63	99	1.64	80
2	Yolin Adriana Casallas	15	16/07/2007	Futsal	55	1.50	71	1.52	75
3	Natalia Mayorga	15	01/10/2007	Futsal	57	1.55	69	1.56	76
4	Jovan Manuel Herrera	14	19/07/2022	Futsal	48	1.63	78	1.64	82
5	Yulieth Alexandra Abril	17	07/03/2005	Futsal	52	1.57	72	1.58	77
6	Daniel Stiven Guacheta	14	18/12/2007	Futsal	49	1.58	71	1.59	79
7	Nicoll Dayana Mendez	15	31/10/2006	Futsal	56	1.71	80	1.70	84
8	Duvan Ferney Gonzalez	14	04/09/2008	Futsal	50	1.48	69	1.49	72
9	Yefferson Casas Buenas	16	04/05/2006	Futsal	42	1.49	70	1.50	73
10	Jaime Humberto Sanchez	16	24/02/2006	Futsal	61	1.75	80	1.76	87
11	Adriana Lizeth Mendez	14	06/06/2009	Futsal	57	1.55	70	1.56	75
12	Nicolle Zuley Abril	15	26/09/2007	Futsal	48	1.59	76	1.60	76
13	Esteban Abril Suarez	14	10/09/2009	Futsal	40	1.42	70	1.43	69
14	Mauricio Ramirez	14	13/12/2007	Futsal	60	1.70	81	1.72	83
15	Ana Sofia Sanchez	15	01/05/2007	Futsal	50	1.61	73	1.62	77
16	Edna Xiomara Lopez	14	26/12/2007	Futsal	50	1.58	70	1.59	75
17	Heidy Mariana Herrera	14	06/01/2008	Futsal	55	1.57	72	1.58	74
18	Jhonatan Albey Abril	15	09/09/2007	Futsal	48	1.65	79	1.67	80
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	LENGUAZAQUE
FORMADOR:	HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Lenguazaque

EL COORDINADOR MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE LENGUAZAQUE

HACE CONSTAR

Que **HUGO LEONARDO QUIROGA BELLO**, identificado con la cedula de ciudadanía **No. 1.076.653.802** de **Ubaté,** presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN FÚTBOL DE SALÓN**, durante el periodo comprendido entre el 1 de octubre del 2022 al 30 de octubre del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los treinta y un (31) días del mes de octubre del 2022.

Cordialmente

WYLMER FERNANDO PRIETO BARRIGA
Coordinador de deportes

ANEXO 20 OBLIGACIÓN 10
CERTIFICACIÓN CURSO LUCHA CONTRA LA CORRUCCIÓN

Anexo 20: certificaciones curso Integridad, Transparencia y Lucha contra la corrupción.

