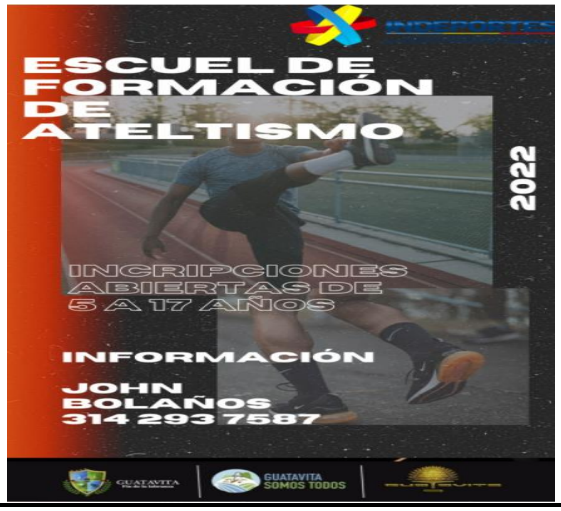
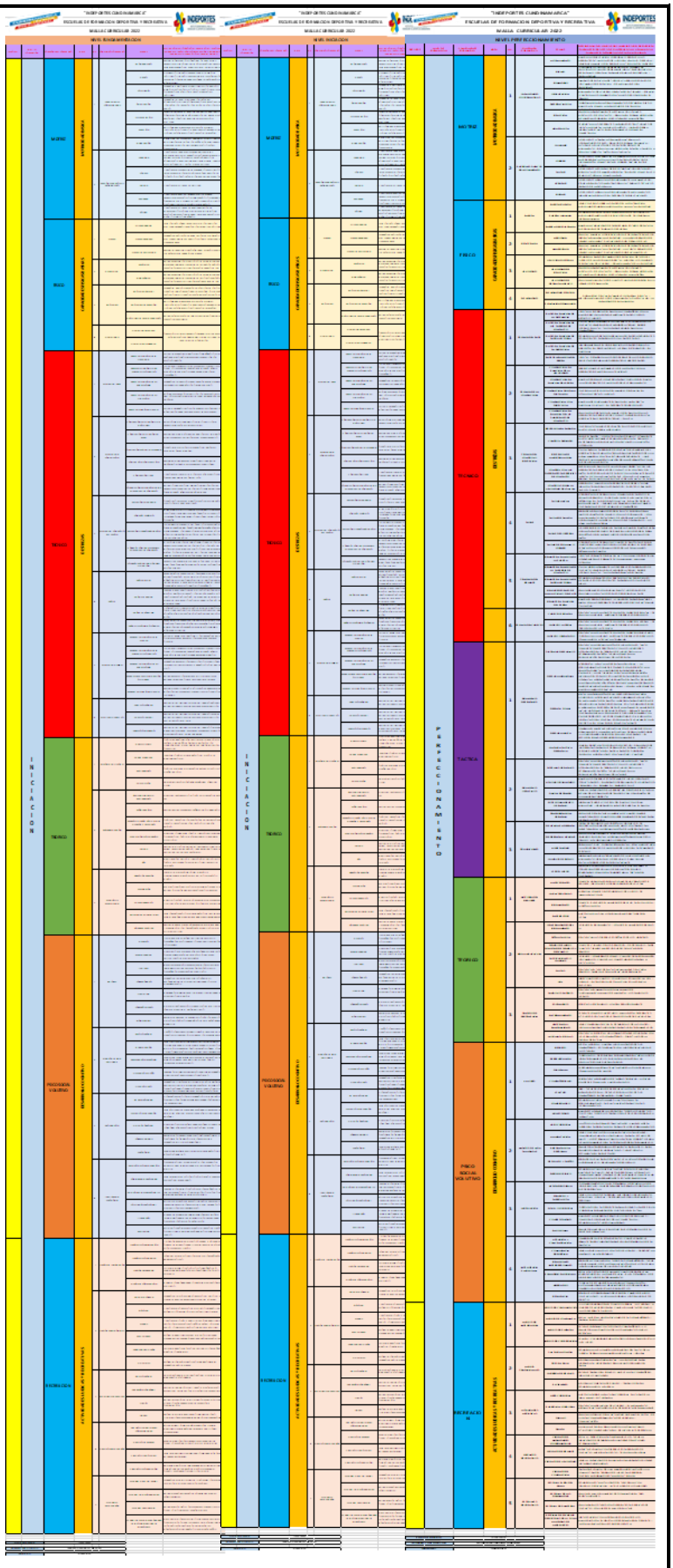
EVIDENCIAS INFORME 11 MES DE DICIEMBRE- CTO 219 -2022			
Nombre del contratista	JOHN ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA		
Número de identificación	1078347410	**Tipo de documento**	C.C.
Período informado	01/12/2022 AL 23/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000142 fecha: 24/01/2022 RES-2022003224 fecha: 08/09/2022

Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE 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 INDEPORTE-CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	• Realice banner de promoción y convocatoria para la escuela de formación de atletismo, la cual fue publicada en las redes oficiales de la alcaldía y la oficina de deportes el día 20 de febrero de 2022. También se presenta como propuesta la iniciación de un grupo de crossfit en el municipio complementando el programa de atletismo el cual es aceptado por el gestor y el director de deportes de Guatavita para el mes de septiembre y se anexa el pantallazo del flayer publicitario ANEXO 1 

	
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.	• Realice durante los 20 días el plan pedagógico y la malla curricular, en las tres categorías unificando conceptos he ideas con los demás formadores de la zona en la disciplina de atletismo el día 10 de febrero en el municipio de Chocontá, posterior a ello especifique horarios, sitios de practica y demás formatos. ANEXO 2 ANEXO 3 



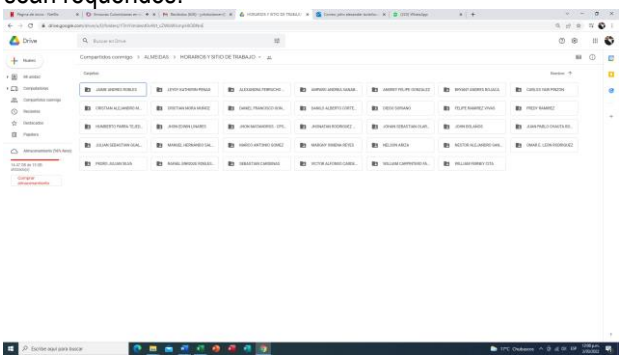
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	• Planee con el grupo de trabajo de atletismo de la zona de Almeidas el día 10 de febrero de 2022 en el municipio de Chocontá en el plan pedagógico y en la malla curricular las actividades, aspectos, conceptos y demás ejes que permitirán un alto impacto en la población intervenida Dejando como evidencia el beneficio que se da sobre la comunidad y su impacto. 
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.	• Se comenzó a trabajar con los diferentes grupos para capitalizar la cobertura municipal de los asistentes a la escuela de formación deportiva del mes de abril. ANEXO 4 cobertura 4.1 LISTADO DE ASISTENCIA 4.2 CUADRO DE DATOS INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA DE ATLETISMO GUATAVITA - ABRIL 2022 JOHN ALEXANDER BOLAÑOS INSTRUCTOR
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.	• Se utilizo adecuadamente la indumentaria y los colores institucionales en las reuniones y eventos correspondientes al municipio en misión e indeportes Cundinamarca. 
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	• Verifique y proyecte los formatos que serán utilizados, para realizar la planeación de clase en esta vigencia. Anexo 6

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	2		1	1											4
7 AÑOS	2		1	1											4
8 AÑOS	4		2	2											4
9 AÑOS	4		2	2											0
10 AÑOS	5	1	4	1											12
11 AÑOS	2		1	1											2
12 AÑOS	3		3												3
13 AÑOS	3	3	3	3											3
14 AÑOS	3		1	1											2
15 AÑOS	3		2	1											3
16 AÑOS	1			1											1
17 AÑOS															0
TOTALES	31	3	20	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34

compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: atletismo-GUATAVITA MUNICIPIO: GUATAVITA NOMBRE DEL FORMADOR: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIO
8:00 AM A 10:30 AM	GRUPO				INICIACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO				COLISEO MUNICIPAL				
10:30 AM A 12:00 PM	GRUPO				FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAO				COLISEO MUNICIPAL				
12:00 PM A 1:30 PM	GRUPO				PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO				COLISEO MUNICIPAL				
2:00 PM A 3:30 PM	GRUPO			INICIACIÓN		INICIACIÓN			
	SEDE DE TRABAO			COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL			
3:30 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			
	SEDE DE TRABAJO			COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL			
5:00 P.M. A 6:30 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO			COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL			
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

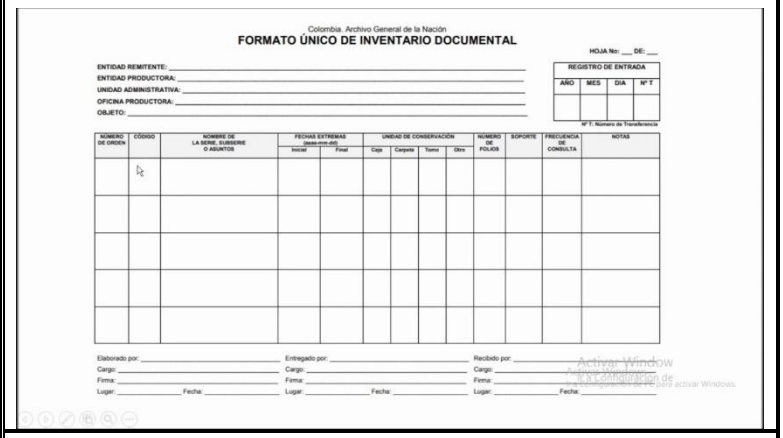
Página

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.	• He ido cargando los formatos suministrados por INDEPORTES y se han ido subiendo al drive dispuesto por el Gestor de la zona Fidel Adolfo Peña Contreras, como plan pedagógico, malla curricular, horarios y sitios y demás que sean requeridos. 
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.	

CATEGORIAS	FECHAS	HORARIOS
INICIACIÓN	**SEMANA 1** 01/12/2022 03/12/2022 05/12/2022 **SEMANA 2** 08/12/2022 10/12/2022 12/12/2022 **SEMANA 3** 15/12/2022 17/12/2022 19/12/2022	**MIERCOLES:** 2:00 PM A 4:00 PM **JUEVES: 8**:00 PM A 12:00 PM **VIERNES: 2**:00 PM A 4:00 PM
FUNDAMENTACION	**SEMANA 1** 01/12/2022 03/12/2022 05/12/2022 **SEMANA 2** 08/12/2022 10/12/2022 12/12/2022 **SEMANA 3** 15/12/2022 17/12/2022 19/12/2022	**MIERCOLES:** 4:00 PM A 6:00 PM **JUEVES: 10**:00 AM A 12:00 PM **VIERNES: 2**:00 PM A 4:00 PM

	<table><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>PERFECCIONAMIENTO</td><td>SEMANA 1 01/12/2022 03/12/2022 05/12/2022 SEMANA 3 15/12/2022 17/12/2022 19/12/2022 SEMANA 2 08/12/2022 10/12/2022 12/12/2022</td><td>MIERCOLES: 6:00 PM A 7:00 PM JUEVES: 11:00 PM A 1:00 PM VIERNES: 6:00 PM A 7:00 PM</td></tr></table> • Presente el plan mensual y las sesiones de clase para el siguiente mes con los distintos objetivos, aspectos físicos, técnicos, volitivos, entre otras, en ellas también se dará claridad sobre los métodos que se van a emplear en cada una de las sesiones • Anexo 7 planes diarios de clase. ANEXO 8 PLAN MENSUAL
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.	• Verifique las planillas de años anteriores con el fin de proyectar que pruebas se irán a realizar y a que categorías se aplicaran. • ANEXO 9 • ANEXO 9.1 REISTRO FOTOGRAFICO GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS <table><tr><th></th><th>NOMBRES Y APELLIDOS</th><th>EDAD</th><th>20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)</th><th></th><th>PROMEDIO</th><th>RESULTADO</th><th>COURSE NAVETTE 20Z2 MAX (recorrido)</th><th>RESULTADO</th><th>SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)</th><th></th><th>PROMEDIO</th><th>RESULTADO</th><th>AGARRE BASTON (CENTIMETROS)</th><th></th><th>PROMEDIO</th><th>RESULTADO</th><th>SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS</th><th>RESULTADO</th></tr><tr><th></th><th></th><th></th><th>1 INTENTO</th><th>2 INTENTO</th><th></th><th></th><th></th><th></th><th>1 INTENTO</th><th>2 INTENTO</th><th></th><th></th><th>1 INTENTO</th><th>2 INTENTO</th><th></th><th></th><th></th><th></th></tr><tr><td>1</td><td>ACOSTA ALLAN HOLLARY</td><td>9</td><td>4,59</td><td>4,76</td><td>4,68</td><td>FALSO</td><td>2,00</td><td></td><td>47</td><td>42</td><td></td><td></td><td>60</td><td>56</td><td>58</td><td>FALSO</td><td>12,3</td><td></td></tr><tr><td>2</td><td>BAUTISTA JIMENEZ EDWIN</td><td>8</td><td>5,22</td><td>5,23</td><td>5,23</td><td>FALSO</td><td>1</td><td></td><td>40</td><td>41</td><td></td><td></td><td>54</td><td>34</td><td>44</td><td>FALSO</td><td>13</td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>CANDIL JUAN SEBASTIAN</td><td>7</td><td>4,33</td><td>4,67</td><td>4,50</td><td>FALSO</td><td>1</td><td></td><td>70</td><td>70</td><td></td><td></td><td>57</td><td>31</td><td>44</td><td>FALSO</td><td>8,45</td><td></td></tr><tr><td>4</td><td>CAÑON RODRIGUEZ DAMIAN</td><td>7</td><td>6,78</td><td>5,67</td><td>6,23</td><td>FALSO</td><td>2</td><td></td><td>97</td><td>90</td><td></td><td></td><td>60</td><td>70</td><td>65</td><td>FALSO</td><td>9,38</td><td></td></tr><tr><td>5</td><td>CAÑON RODRIGUEZ KEVIN</td><td>8</td><td>5,67</td><td>5,3</td><td>5,49</td><td>FALSO</td><td>2</td><td></td><td>57</td><td>58</td><td></td><td></td><td>54</td><td>67</td><td>60,5</td><td>FALSO</td><td>7,69</td><td></td></tr><tr><td>6</td><td>CORTES SARMIENTO JUAN</td><td>8</td><td>5,52</td><td>4,98</td><td>5,25</td><td>FALSO</td><td>2</td><td></td><td>62</td><td>57</td><td></td><td></td><td>57</td><td>45</td><td>51</td><td>FALSO</td><td>9,43</td><td></td></tr><tr><td>7</td><td>JIMENEZ GARZON ANGIE</td><td>7</td><td>5,91</td><td>5,8</td><td>5,86</td><td>FALSO</td><td>2</td><td></td><td>60</td><td>65</td><td></td><td></td><td>60</td><td>48</td><td>54</td><td>FALSO</td><td>11,34</td><td></td></tr><tr><td>8</td><td>MENDEZ CASAS JUAN DIEGO</td><td>7</td><td>7,02</td><td>7,09</td><td>7,06</td><td>FALSO</td><td>1</td><td></td><td>82</td><td>80</td><td></td><td></td><td>51</td><td>39</td><td>45</td><td>FALSO</td><td>12,3</td><td></td></tr><tr><td>9</td><td>PRADA GONZALEZ EVAN</td><td>8</td><td>6,81</td><td>6,84</td><td>6,83</td><td>FALSO</td><td>1</td><td></td><td>65</td><td>61</td><td></td><td></td><td>43</td><td>56</td><td>49,5</td><td>FALSO</td><td>10,24</td><td></td></tr><tr><td>10</td><td>RODRIGUEZ LUNA</td><td>8</td><td>6,39</td><td>6,4</td><td>6,40</td><td>FALSO</td><td>1</td><td></td><td>39</td><td>56</td><td></td><td></td><td>39</td><td>76</td><td>57,5</td><td>FALSO</td><td>11,39</td><td></td></tr><tr><td>11</td><td>RODRIGUEZ PEÑA CHRISTIAN</td><td>7</td><td>7,08</td><td>6,35</td><td>6,72</td><td>FALSO</td><td>2</td><td></td><td>42</td><td>32</td><td></td><td></td><td>54</td><td>60</td><td>57</td><td>FALSO</td><td>15,54</td><td></td></tr><tr><td>12</td><td>TAMAYO SERNA KEVIN</td><td>8</td><td>8,03</td><td>5,32</td><td>6,68</td><td>FALSO</td><td>2</td><td></td><td>48</td><td>50</td><td></td><td></td><td>62</td><td>51</td><td>56,5</td><td>FALSO</td><td>10,14</td><td></td></tr><tr><td>13</td><td>ACHUYA PIRATIVA DAYANNA</td><td>7</td><td>6,04</td><td>5,53</td><td>5,79</td><td>FALSO</td><td>1</td><td></td><td>51</td><td>62</td><td></td><td></td><td>38</td><td>42</td><td>40</td><td>FALSO</td><td>11,38</td><td></td></tr><tr><td>14</td><td>VELANDIA CAYADOR ALEJANDRA</td><td>6</td><td>6,17</td><td>6,2</td><td>6,19</td><td>FALSO</td><td>1</td><td></td><td>61</td><td>54</td><td></td><td></td><td>76</td><td>80</td><td>78</td><td>FALSO</td><td>12,49</td><td></td></tr><tr><td>15</td><td>VELANDIA ORTIZ LAURA</td><td>8</td><td>7,25</td><td>6,67</td><td>6,96</td><td>FALSO</td><td>2</td><td></td><td>37</td><td>57</td><td></td><td></td><td>49</td><td>58</td><td>53,5</td><td>FALSO</td><td>10,33</td><td></td></tr><tr><td>16</td><td>YEGRAMO JOHAN SEBASTIAN</td><td>9</td><td>6,78</td><td>5,67</td><td>6,23</td><td>FALSO</td><td>2</td><td></td><td>97</td><td>90</td><td></td><td></td><td>60</td><td>70</td><td>65</td><td>FALSO</td><td>9,38</td><td></td></tr><tr><td>17</td><td>CANDIL VELANDIA ANGELA</td><td>9</td><td>5,67</td><td>5,3</td><td>5,49</td><td>FALSO</td><td>2</td><td></td><td>57</td><td>58</td><td></td><td></td><td>54</td><td>67</td><td>60,5</td><td>FALSO</td><td>7,69</td><td></td></tr><tr><td>18</td><td>CASTAÑEDA GARCIA ANDRES</td><td>9</td><td>5,52</td><td>4,98</td><td>5,25</td><td>FALSO</td><td>2</td><td></td><td>62</td><td>57</td><td></td><td></td><td>57</td><td>45</td><td>51</td><td>FALSO</td><td>9,43</td><td></td></tr><tr><td>19</td><td>DIAZ CASTILLANCO MARIA</td><td>9</td><td>5,91</td><td>5,8</td><td>5,86</td><td>FALSO</td><td>2</td><td></td><td>60</td><td>65</td><td></td><td></td><td>60</td><td>48</td><td>54</td><td>FALSO</td><td>11,34</td><td></td></tr></table>
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.	• Realice la entrega de la certificación del municipio donde desarrolle las actividades dispuestas por INDEPORTES desde 01 de DICIEMBRE hasta el 23 de DICIEMBRE de 2022. Anexo 10

	Alcaldía Municipal de Guatavita 2020 – 2023 Secretaría de Cultura, Recreación, Deportes y Turismo **LA SECRETARIA DE CULTURA, RECREACIÓN, DEPORTES Y TURISMO** **CERTIFICA QUE:** El señor **JOHN ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA** identificado con cédula de ciudadanía 1.078.347.410, viene trabajando en el municipio de Guatavita apoyando al desarrollo de escuelas de formación deportiva de Atletismo durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre al 23 de diciembre del 2022, desempeñando el contrato 219 – 2022 que tiene por objeto la *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*, y ha cumplido con las obligaciones establecidas en su contrato. La presente certificación se expide a solicitud del interesado en el municipio de Guatavita – Cundinamarca a los veintitrés (23) días del mes de diciembre del dos mil veintidós (2022). **JUSTO PASTOR SARMIENTO CASTAÑEDA** Secretario de Cultura Recreación, Deportes y Turismo *Proyectó: Juliana Velandia – Prestación de Servicios Profesionales* *Revisó y aprobó: Justo Pastor Sarmiento - Secretario de Cultura, Recreación, Deportes y Turismo* "GUATAVITA SOMOS TODOS" ALCALDIA MUNICIPAL 2020-2023 CARRERA 7 N. 3 - 05. Celular: 3012238281 Guatavita Cundinamarca alcaldia@guatavita-cundinamarca.gov.co NIT: 899999395-3 CÓDIGO POSTAL 251060
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	• Se apoyo en los eventos institucionales, día del dulce, evento artístico y deportivo del municipio de Guatavita, eventos de la región bici travesía en villa pinzón 
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	• Asistí a las reuniones programadas virtual y presencialmente para cumplir con los requerimientos.

	
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	• Realice la consulta sobre formato único de inventario documental (FUID) o su equivalente y proyecte a que mes debo presentarlo según ordenes de subgerencia técnica, a la cual estaré atento a dicha entrega.  Colombia. Archivo General de la Nación **FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL** HOJA No: ___ DE: ___ ENTIDAD REMITENTE: _____ ENTIDAD PRODUCTORA: _____ UNIDAD ADMINISTRATIVA: _____ OFICINA PRODUCTORA: _____ OBJETO: _____ REGISTRO DE ENTRADA: AÑO, MES, DIA, Nº T Nº T: Número de Transferencia NÚMERO DE ORDEN | CÓDIGO | NOMBRE DE LA SERIE, SUBSERIE O ASUNTOS | FECHAS EXTREMAS (aaaa-mm-dd): Inicial, Final | UNIDAD DE CONSERVACIÓN: Caja, Carpeta, Tomo, Otro | NÚMERO DE FOLIOS | SOPORTE | FRECUENCIA DE CONSULTA | NOTAS Elaborado por: _____ Cargo: _____ Firma: _____ Lugar: _____ Fecha: _____ Entregado por: _____ Cargo: _____ Firma: _____ Lugar: _____ Fecha: _____ Recibido por: _____ Cargo: _____ Firma: _____ Lugar: _____ Fecha: _____
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.	Realice el cargue en la plataforma secop 2 del informe de diciembre según el orden establecido por el instituto: • Cuenta de cobro.

	SFA-FO-004 Versión 001 01/02/2021 **Bogotá, diciembre de 2022** **CUENTA DE COBRO N° 11** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA Nit 900.294.884 DEBE A: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA CC 1.078.347.410 DE SUESCA Por concepto de cobro N°. 11 del contrato de prestación de servicios N°. 219 de 2022, comprendido entre el 01/12/2022 al 23/12/2022 periodo en el cual preste mis servicios en el municipio de Guatavita Cundinamarca. Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros No 33649000064 del Banco BANCOLOMBIA SON UN MILLON TRESCIENTOS CATORCE MIL SESENTA Y SIETE PESOS ($ 1.314.067) M/CTE. **Nota:** Me permito solicitar aplicar lo dispuesto El Art. 206, 329, 330, 332, 387 y 383 del Estatuto Tributario, al igual que lo dispuesto en el artículo 4 del Decreto 2271 de 2009 y el Decreto 1273 de 2018, por medio del cual se hicieron cambios a los aportes al sistema de Seguridad Social de los trabajadores independientes. Manifiesto que: • Me clasifico en la cédula de rentas de trabajo teniendo en cuenta la definición del art. 103 del Estatuto Tributario • Que no he contratado o vinculado dos (2) o más trabajadores asociados a la actividad. • El IBC de la seguridad social presentada corresponde al 40% del valor mensual contratado. Atentamente **JOHN ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA** CC No. 1.078.347.410 DE SUESCA No Responsable de IVA Dirección: Conjunto Morelli torre 6 apto 501 Municipio: Tocancipá Teléfono: 3142937587 Email: johnbolamen@gmail.com
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.	• Realice la entrega de la distinta documentación para el proceso contractual, como lo fue el acta de inicio: ANEXO:10

	INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **ACTA DE INICIO – SECOP** **CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 219 DE 2022** **N° de contrato:** 219 de 2022 **Contratante:** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **Contratista:** JOHN ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA **Objeto:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA. **Valor:** ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/TE. **Municipio:** GUATAVITA **Deporte o disciplina:** ATLETISMO **Plazo:** SIETE (07) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio. El 09 febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron JHON ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1078347410 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Profesional Universitario del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato N°219 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 de la supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato. **Registro Presupuestal** RES-2022000142 fecha de expedición: 24 / 01 / 2022 **Afiliación a ARL** Positiva Compañía de Seguros S.A fecha de cobertura: 01/ 02/ 2022 **Póliza de garantías** N/A fecha de aprobación: En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales. Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022. **FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ** Supervisora **JHON ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA** Contratista CUNDINAMARCA EL DORADO Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 – Teléfonos: 749 1205 Exy 1228
16. Aportes a seguridad mes febrero	• Anexe el pago de seguridad del mes de noviembre: • **ANEXO 11** aportes en línea **Resumen General de Pago** DATOS GENERALES DEL APORTANTE DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES EMPLEADO / PENSION / SALUD / CCF / RIESGOS / PARAFISCALES Total Afiliados(1) $1,320,000 $211,200 $1,320,000 $160,000 $1,320,000 $26,400 $1,320,000 $31,200 Página 1 de 2 2022/12/02 03:13 PM

ANEXO 1 FLAYER PUBLICITARIO




CROSSFIT
GUATAVITA
ADIOS EXCUSA HOLA DOLOR,
SUDOR Y RESULTADOS
informacion:
3208170757
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 2 MALLA PEDAGOGICA NIVELES INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA ATLETISMO ALMEIDAS

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	I I I C O N C A I N	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Aprendizaje Motor - Se limita a capacidades motoras simples – coordinación global – aprenden por imitación - Lentitud para resolver distintas tareas motoras - El desarrollo motor el habla y el pensamiento están en estrecha relación.
						RITMO	(Definicion: son cualidades físicas que se trabajan articuladamente en la práctica de rutina de ejercicios), los logros por cumplir por cada niño y en cada proceso entendemos por ritmo a la proporción guardada entre los acentos, pausas y repeticiones de diversa duración en una composición de cada ejercicio a realizar y donde los niños cumplan sus metas y logros en cada actividad a realizar. -Topes de pasos Grandes/ Se selecciona un alumno y este va a ser el que topa en el área que delimite el profesor. El que topa trata de atrapar a uno de sus compañeros para que ocupe su lugar, pero el desplazamiento de todos los jugadores debe ser con pasos largos y lo más rápido posible. Entrenamiento en el terreno/ Dispuestos en equipos de 6 integrantes, corren a un ritmo moderado y cada 300 m paran para realizar 5 planchas y 5 cuclillas/ Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones -Carreras a diferentes Distancias/ En un lugar a campo traviesa varios estudiantes que conformaran un equipo de forma uniforme corran a una distancia de 600 a 800 metros siguiendo las señales que se pondrán en lugares visibles a una distancia prudente una de otra/ Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones. -¿Quién se pega al de alante?/El grupo se divide por pares. Un jugador de cada par intenta pegarse a los talones de su compañero, mientras que este se esfuerza por llevarle por lo menos 3 m de ventaja, engañándolo como si quisiera cambiar de dirección./ Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones.
						EQUILIBRIO	Equilibrio y las habilidades de salto. Identificación de las partes del cuerpo, aptitud, el equilibrio, la coordinación motora, la conciencia corporal. Cambio de peso corporal para la activación de los músculos y equilibrio funcional es un importante en relación a las habilidades relacionadas con los deportes. - Parado en un pie, parado en un pie delante del otro, de puntillas, de pie sobre mis talones. - Ahora intenta con los brazos arriba / abajo, con los ojos cerrados / abiertos. -Alentar a los atletas para tratar estas nuevas técnicas de equilibrio, mientras mueven sus cuerpos de manera que sus músculos se contraerán para contrarrestar los cambios en peso.
						ORIENTACION	* Rápido aumento de la capacidad en el aprendizaje motor * Gran motivación por todo lo que deba realizar a través del movimiento * Los estímulos ambientales, ya sean libres o dirigidos lo excitan a moverse. * Gran interés por las actividades deportivas. Técnicas generales del deporte * Combinación de capacidades motoras orientadas hacia lo deportivo. Ej.: lanzar – recibir
						DIFERENCIACION	Hacer que el niño identifique y asimile y diferencie que es la Fuerza, velocidad, resistencia y que a su vez estan poco desarrolladas. - Orientación, acople ,cambio, equilibrio y diferenciación de estos gestos.
						REACCIÓN	Organización
						ADAPTACIÓN	
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Acondicionar con el proposito que cada alumno en las diferentes estaciones de carreras con marcas de suelo (puntos o marcas para saltarles encima) bolsas de frijoles, aros, una serie de obstáculos (conos, palos, barras de equilibrio), área de salida y de llegada (hasta una cinta). con el fin de que cada uno logre el objetivo a obtener.
						CORRER	La acción de correr se puede considerar como una actividad natural y cíclica. Si nos fijamos, desde edades tempranas corremos de manera espontánea sin percatarnos sobre nuestra forma de hacerlo. - Para empezar, se puede pedir a los alumnos que corran y comparen de qué forma se corre mejor. De este modo, los errores quedarán más reforzados como conductas a evitar: Correr sobre las puntillas o sobre el metatarso. Correr sobre los talones o sobre el metatarso. Correr con el tronco muy inclinado hacia delante o tronco derecho. Correr con el tronco muy inclinado hacia atrás o tronco derecho. Correr con las piernas extendidas o levantando rodillas. Correr sin mover los brazos o moviendo los brazos. Apoyando los pies fuera del eje o con los pies en el eje de carrera. Correr con las caderas bajas o con las caderas altas.
						SALTAR	PASOS Y SALTOS: Introducción a las habilidades de salto y balanceo. La coordinación motora, fuerza, acondicionamiento general, habilidades motoras (equilibrio y dirección), conciencia corporal. Pase a la viga / cuerda equilibrio y doblando las rodillas saltar hasta las señales en el suelo. - Si los atletas están en buenas condiciones físicas, pueden saltar en la barra de equilibrio / cuerda también. - A los atletas experimentados hágalos saltar a un marcador de piso más lejos, elevar el nivel de el salto, y alterar la posición en suelo posicionar para permitir saltos laterales. - Por ejemplo, un atleta podría mirar hacia adelante, pero saltar a un marcador a su lado. Asegurar que las habilidades de equilibrio han sido adquiridas en primer lugar.
						ATRAPAR	
						RODAR	

		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Sus inicios	La primera referencia al atletismo como deporte proviene del 776 a. C., de una lista de competidores de la antigua Grecia. En ese entonces se limitaba a una carrera pedestre de 197.27 metros de largo, conocida como stadion, supuestamente equivalentes a 200 veces el pie del héroe mítico Heracles (Hércules).
						Primeras olimpiadas	En 1825 se celebró la primera reunión de atletismo moderno, cerca de la capital inglesa. Hacia finales del siglo, la visión inglesa del deporte como un elemento social fue extendiéndose por Europa.
				2	REGLAMENTACION	Definicion	El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.
						Manejar toda su fundamentacion con juegulitos que los motiven a seguir avansando en sus metas	En este caso a desarrollar la inteligencia de juego.
						Estimular la creatividad e inteligencia del niño	juego innovador,a lo cual despiertan y estimulan su creatividad e inteligencia.
						Aprendera a tomar la mejor decision	resuelve la situacione en el cerebro antes de actuar en el terreno
						Juego innovador,a lo cual despiertan y estimulan su creatividad e inteligencia.	Aprendera a tomar la mejor decision
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	La vision y necesidad de jugar	El juego para el niño es una diversión que lo hace feliz.
							El deporte es necesario su salud ya sea mental o corporal
						A los niñ@s se les inculca como una clase diaria mas en sus vidas.	haceries sentir sentido de personalidad por la clases que estan tomando
							llega puntualmente a las practicas deportivas, con sus elemtos necesarios.
							Los padres inculcan a sus hijos a asisitir a las clases.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Responsabilidad	Cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás.
						Solidaridad	Una cosa que podemos hacer es intentar adaptar el mensaje para que ellos puedan comprenderlo sin problemas, y para ello, hay que tratar de introducirlo en actividades cotidianas. Te proponemos cuentos infantiles o películas con valores como una excelente manera de empezar a enseñarles la definición de solidaridad.
						Convivencia	Saber pedir perdon cuando la situacion lo amerita
						Participaciòn	los niñ@s inculcan los valores con sus compañeritos, padres y docente
						Respeto	El docente da ejemplo ante los niñ@s.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo corporal	Lavarse las manos, Bañarse regularmente, Cortarse las uñas, Limpieza de los pies, Cuidarse el pelo, Higiene en los oidos,
						Alimentacion	Es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras
						Presentacion personal	Generar habitos siempre de higoene y presentacionpersonal Mejorar la presentacion de cada niño en la escuela deportiva Cultivar la estima de los atletas y la imagen positiva que tiene de si mismo.
						Descanso y sueño	La duración del sueño va disminuyendo de forma progresiva desde la niñez hasta la adolescencia. En esta etapa los niños ya necesitan un descanso similar al de los adultos, entre 8 y 9 horas. Es fundamental que los niños duerman a diario la cantidad de horas que les corresponde según su edad.
						Ejercicio físico	Si practican algún deporte, aprenden a seguir reglas y a crear hábitos. Se socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse. Aumentan sus habilidades motoras. Favorece su desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos. Se pueden corregir algunos defectos físicos. Duermen mejor.
				3	MOTIVACIÓN	Actitud positiva	Práctica de juego , cumpliendo con los requerimientos de la clase y tene buena actitud durante toda la clase.
						Esfuerzo y superacion	Con ayuda de los elemetos del atletismo proponer actividades de integración para el calentamiento y finalización de clase.
							Acitividad de integración , compartir lúdico, donde se realiza una caminata ecológica de reconocimiento del nuestro municipio.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Siempre se ha asociado el éxito a la inteligencia cognoscitiva, pero en los últimos años se sabe que dicha inteligencia no va directamente relacionado con resultados positivos académicamente y mucho menos a la felicidad. Para poder lograr dichos resultados es necesario un desarrollo emocional adecuado.
							tratar que los niños desarrolen una inteligencia emocional y adquieran una confianza en sus propias capacidades y mantiene relaciones satisfactorias con los demás, siempre comunicando adecuadamente lo que piensa y siente a la vez que tienen en cuanta las emociones y sentimientos de los otros. Tiene una autoestima alta, se siente motivado a afrontar desafíos y tiene recursos suficientes para solucionar conflictos.
						Convivencia deportiva	Los niños que practican un deporte o hacen un ejercicio físico suelen tener más alta la autoestima, sufren menos depresión y ansiedad. ... Practicar deportes de manera regular estimula la disciplina en general: los jóvenes deportistas son más organizados, estructurados y menos propensos a caer en malos hábitos.
							El niño se encuentra en el periodo sensitivo del deporte. Su natural inclinación hacia ellos es una oportunidad irrepetible para que progrese en su desarrollo físico y se "enganche" por propio gusto a una verdadera escuela de virtudes. Practicar un deporte puede constituir un excelente punto de encuentro para toda la familia, y ser también un escudo protector frente al peligro de "no hacer nada" que acecha a los adolescentes.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Batalla de globos	Fomentar la libertad de movimiento y la competencia/ Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aprox. 10 cm. El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le revientan el globo queda eliminado.
						Penitencias	Se forma un circulo, a cada jugador se le pide que le de una penitencia al compañero de la derecha, la escriba en un papel y al final coloque su nombre. Cuando todos hayan terminado,el animador recoge los papeles, y les explica a los participantes que cada quien tiene que hacer la penitencia que escribió. Al final se da la moraleja: no le hagas al otro que no quieres que te hagan a ti.
						Carreras	Se hacen dos columnas con el mismo numero departicipantes. Se colocan dos personas u obstáculos a uno s 10 metros de distancia. El animador dará la voz de inicio, salen los dos primeros de la fila corriendo y dan 4 vueltas alrededor del obstáculo o la persona y se regresan al llegar salen los segundos y así sucesivamente. El equipo que termine primero es el ganador y los otros reciben penitencia.
						Carrereras con obstaculos	Se forman dos equipos con igual número de participantes, y se colocan varios obstáculos, cuando el primero del grupo termina, empieza el otro y así sucesivamente. El equipo que lo haga en menos tiempo es el ganador. El otro equipo paga penitencia.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	El Escondite	Estos juegos para los niños mejoran la integracion y a consolidar el grupo de formación.
						Gato y Ratón	
						Las Canicas	
						Poli y Ladrón	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Congelados	Insentibar a que los niñ@s tengan el gusto por estos juegos, donde estos juegos no pasaran de moda.
						Soga	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Dibujos y pinturas	Estas actividades con el objetivo que a lo cual los niñ@s estimulen el deporte.
						La golosa	
						Pelota de bota	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Juegos Predeportivos y deportivos	Hacer saltos, desplazamientos, lanzamientos etc.

FECHA DE ENTREGA	**10/02/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JOHN ALEXANDER BOLAÑOS**
MUNICIPIO	**GUATAVITA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIV

MALLA PEDAGOGICA ATLETISMO ALMEIDAS

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	F N A E T C Ó U D M N A I N	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realizar algunos esquemas referenten a la coordinacion con gestos motores completos con el objetivo de llegar a una buena fundamentacion del movimiento
						RITMO	Ejecutar con eficacia los movomientos especificos que se requieren en cada una de las modalidades y habilidades motoras
						EQUILIBRIO	Hacer el proceso de identificacion y mejoramiento de la postura y el equilibrio corporal por medio de ejercicios que ejecuten su movimientos específicos, para la buena ejecucion del mismo.
						ORIENTACION	Maniobrar y ocupar el espacio donde se desarrolla la actividad ademas el gesto especifico de la disciplina en este caso el atletismo.
						DIFERENCIACION	Optimizar y desarrollar el gesto motor frente a la reaccion y situaciones de cada gesto del deporte que los van a llevar a los niñ@s nutrir el desarrollo del deporte
						REACCIÓN	Ejercicios de habilidad y reaccion para asi tener una mejoria en la respuesta al estumulo lo cual permita una mejoria motriz
						ADAPTACIÓN	Se ejecutan de una mejor manera y se utilizan nuevos ejercicios con buenas bases y herramientas motoras para el mejoramiento del deportista
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Hacer que el niñ@ ejecute los gestos del atletismo y que ellos mejoren su motrocidad, mejorar su motricidad.
						CORRER	Desarrollar de la mejor manera el gesto locomotor al momento exacto de ejecutar el movimiento.
						SALTAR	Que cada niño ejecute de una manera fluida y asimile la buena habilidad moto en el desarrollo del ejercicio.
						ATRAPAR	Hacer que el niñ@ ejecute la habilidad motora con la ayuda del proceso a medida que va evolucionando.
						RODAR	Mejorar la habilidad motora.

		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Carga	Manejo de la fuerza donde el el niñ@ involucre el peso, en este caso trabajo con su propio cuerpo para lograr y mejor acondicionamiento.
				2	RESISTENCIA	Aerobica	Tener y hacer que el niñ@ tenga una adaptacion cardio vascular para la ejecucion de una buena clase y actividad en un tiempo prolongado.
				3	VELOCIDAD	Desplazamiento	Viene determinada por la amplitud y la frecuencia de la zancada en el caso de un corredor a pie, donde el joven trate de ejecutar de una buena manera el gesto.
						Ve. De reaccion	El entrenamiento de la velocidad de reacción no es otra cosa que el entrenamiento de la relación: ESTIMULO - RESPUESTA
				4	FLEXIBILIDAD	Activa	Capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados (los que pertenecen a dichas articulaciones). Ésta a su vez se pued
						Especifica	Mejorar y trabajar con regularidad las capacidades de cada jovenen donde se vea la mejora y haya mejora del joven.

		TECNICO	DESTREZAS	1	Andar Correr	Andar	Es una acción alternativa y progresiva de las piernas y el contacto continuo con la superficie de apoyo
						Correr	Es una ampliación de la habilidad de andar, que se diferencia en la llamada "fase aérea".
				2	Reptar Trepar	Juegos y lecciones	Desplazarse arrastrándose por el suelo como los reptiles
							Cuando trepamos, realizamos los mismos movimientos que al gatear, solo que nos desplazamos por una superficie vertical
				3	Gatear Rodar		Andar una persona apoyando las manos y las rodillas en el suelo. Es un movimiento en un superficie horizontal y es la fase previa al andar.
							Mover a una persona o cosa haciendo que dé vueltas sobre sí misma o alrededor de otra cosa
				4	Saltar Equilibrio dinámico.	Entrenamiento especifico	Levantarse de una superficie (suelo) con un impulso para caer en el mismo lugar o en otro.
				5	Habilidades Motrices Básicas: No locomotrices Dominio del cuerpo sin desplazamientos por el espacio	Girar	El giro es aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital. Podemos establecer varios tipos de giros: -Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas. -Giros en contacto con el suelo. -Giros en suspensión. -Giros con agarre constante de manos. -Giros con apoyos y suspensión múltiples y sucesivos.
						Equilibrio estático: Capacidad de nuestro cuerpo de mantener una posición (de pie, cuclillas, sentado...) sin caerse. Depende: - Base de apoyo - Número de apoyos	Empujar: Hacer fuerza contra una persona o cosa para moverla, sostenerla o rechazarla.
							Traccionar: Acción de atraer con fuerza a una persona o cosa hacia mi cuerpo.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Sus inicios	La primera referencia al atletismo como deporte proviene del 776 a. C., de una lista de competidores de la antigua Grecia. En ese entonces se limitaba a una carrera pedestre de 197,27 metros de largo, conocida como stadion, supuestamente equivalentes a 200 veces el pie del héroe mitico Heracles (Hércules).
						Primeras olimpiadas	En 1825 se celebró la primera reunión de atletismo moderno, cerca de la capital inglesa. Hacia finales del siglo, la visión inglesa del deporte como un elemento social fue extendiéndose por Europa.
				2	REGLAMENTACION	Definicion	El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.
						Manejar toda su fundamentacion con jueguitos que los motiven a seguir avansando en sus metas	En este caso a desarrollar la inteligencia de juego.
						Estimular la creatividad e inteligencia del niño	Juego innovador,a lo cual despiertan y estimulan su creatividad e inteligencia.
						Aprendera a tomar la mejor decision	resuelve la situacione en el cerebro antes de actuar en el terreno
						Juego innovador,a lo cual despiertan y estimulan su creatividad e inteligencia.	Aprendera a tomar la mejor decision
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	La vision y necesidad de jugar	El juego para el joven es una diversión que lo hace feliz.
							El deporte es necesario su salud ya sea mental o corporal
						A los niñ@s se les inculca como una clase diaria mas en sus vidas.	hacerles sentir sentido de personalidad por la clases que estan tomando
							llega puntualmente a las practicas deportivas, con sus elemtos necesarios.
							Los padres inculcan a sus hijos a asisitir a las clases.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Responsabilidad	Cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás.
						Solidaridad	Una cosa que podemos hacer es intentar adaptar el mensaje para que ellos puedan comprenderlo sin problemas, y para ello, hay que tratar de introducirlo en actividades cotidianas. Te proponemos cuentos infantiles o películas con valores como una excelente manera de empezar a enseñarles la definición de solidaridad.
						Convivencia	Saber pedir perdon cuando la situacion lo amerita
						Participaciòn	los niñ@s inculcan los valores con sus compañeritos, padres y docente
						Respeto	El docente da ejemplo ante los niñ@s.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo corporal	Lavarse las manos, Bañarse regularmente, Cortarse las uñas, Limpieza de los pies, Cuidarse el pelo, Higiene en los oídos,
						Alimentacion	Es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras
						Presentacion personal	Generar habitos siempre de higoene y presentacionpersonal Mejorar la presentacion de cada niño en la escuela deportiva Cultivar la estima de los atletas y la imagen positiva que tiene de si mismo.
						Descanso y sueño	La duración del sueño va disminuyendo de forma progresiva desde la niñez hasta la adolescencia. En esta etapa los niños ya necesitan un descanso similar al de los adultos, entre 8 y 9 horas. Es fundamental que los niños duerman a diario la cantidad de horas que les corresponde según su edad.
						Ejercicio físico	Si practican algún deporte, aprenden a seguir reglas y a crear hábitos. Se socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse. Aumentan sus habilidades motoras. Favorece su desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos. Se pueden corregir algunos defectos físicos. Duermen mejor.
				3	MOTIVACIÓN	Actitud positiva	Práctica de juego , cumpliendo con los requerimientos de la clase y tene buena actitud durante toda la clase.
						Esfuerzo y superacion	Con ayuda de los elemetos del atletismo proponer actividades de integración para el calentamiento y finalización de clase.
							Acitividad de integración , compartir lúdico, donde se realiza una caminata ecológica de reconocimiento del nuestro municipio.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Siempre se ha asociado el éxito a la inteligencia cognoscitiva, pero en los últimos años se sabe que dicha inteligencia no va directamente relacionado con resultados positivos académicamente y mucho menos a la felicidad. Para poder lograr dichos resultados es necesario un desarrollo emocional adecuado.
							tratar que los niños desarrolen una inteligencia emocional y adquieran una confianza en sus propias capacidades y mantiene relaciones satisfactorias con los demás, siempre comunicando adecuadamente lo que piensa y siente a la vez que tienen en cuanta las emociones y sentimientos de los otros. Tiene una autoestima alta, se siente motivado a afrontar desafíos y tiene recursos suficientes para solucionar conflictos.
						Convivencia deportiva	Los niños que practican un deporte o hacen un ejercicio físico suelen tener más alta la autoestima, sufren menos depresión y ansiedad. ... Practicar deportes de manera regular estimula la disciplina en general: los jóvenes deportistas son más organizados, estructurados y menos propensos a caer en malos hábitos.
							El niño se encuentra en el periodo sensitivo del deporte. Su natural inclinación hacia ellos es una oportunidad irrepetible para que progrese en su desarrollo físico y se "enganche" por propio gusto a una verdadera escuela de virtudes. Practicar un deporte puede constituir un excelente punto de encuentro para toda la familia, y ser también un escudo protector frente al peligro de "no hacer nada" que acecha a los adolescentes.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Batalla de globos	Fomentar la libertad de movimiento y la competencia/ Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aprox. 10 cm. El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le revientan el globo queda eliminado.
						Penitencias	Se forma un circulo, a cada jugador se le pide que le de una penitencia al compañero de la derecha, la escriba en un papel y al final coloque su nombre. Cuando todos hayan terminado,el animador recoge los papeles, y les explica a los participantes que cada quien tiene que hacer la penitencia que escribió. Al final se da la moraleja: no le hagas al otro que no quieres que te hagan a ti.
						Carreras	Se hacen dos columnas con el mismo numero departicipantes. Se colocan dos personas u obstáculos a uno s 10 metros de distancia. El animador dará la voz de inicio, salen los dos primeros de la fila corriendo y dan 4 vueltas alrededor del obstáculo o la persona y se regresan al llegar salen los segundos y así sucesivamente. El equipo que termine primero es el ganador y los otros reciben penitencia.
						Carrereras con obstaculos	Se forman dos equipos con igual número de participantes, y se colocan varios obstáculos, cuando el primero del grupo termina, empieza el otro y así sucesivamente. El equipo que lo haga en menos tiempo es el ganador. El otro equipo paga penitencia.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	El Escondite	Estos juegos para los niños mejoran la integracion y a consolidar el grupo de formación.
						Gato y Ratón	
						Las Canicas	
						Poli y Ladrón	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Congelados	Insentibar a que los niñ@s tengan el gusto por estos juegos, donde estos juegos no pasaran de moda.
						Soga	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Dibujos y pinturas	Estas actividades con el objetivo que a lo cual los niñ@s estimulen el deporte.
						La golosa	
						Pelota de bota	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Juegos Predeportivos y deportivos	Hacer saltos, desplazamientos, lanzamientos etc.

FECHA DE ENTREGA	**10/02/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**JOHN ALEXANDER BOLAÑOS**
MUNICIPIO	**GUATAVITA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA ATLETISMO ALMEIDAS

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
	P R E C O A I N E F C I N M E T O	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Mejorar y perfeccionar esquemas que se adapten de la mejor manera como empezae a trabajar la parte de la adaptabilidad y la coordinacion.
						RITMO	ejecuator patrones de movimento con fluides
						EQUILIBRIO	identificar y manejar los puntos de equilibrio que se utilizan en el deporte
						ORIENTACION	desenvolverse de la manera adecuada en el el espacio
						DIFERENCIACION	manejar los puntos de unicacion e identificar y manejarlos a la perfeccion
						REACCIÓN	ejecutar de manera octima la reaccion frente los estimulos
						ADAPTACIÓN	ejecutar nuevas heramientas motoras de una manera mas facil y rapida
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	lograr el perfeccionamiento de la accion
						CORRER	lograr la ejecucion adecuada para la ayuda a mejorar de resultados deportivos
						SALTAR	ejecutar com fluidez habilidades motorasde mas facil y adecuadas
						ATRAPAR	realizar ejecuciones mas perfectas
						RODAR	perfeccionalizar la habilidad motora y la ubicacion espacial
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	F. explosiva	Estos ejercicios básicos se deben realizar preferentemente en la etapa general y tenerlos en cuenta en las demás posteriores, deben realizarse en arena o pendientes elevadas y el método a utilizar para la fuerza explosiva en todos es discontinua-repetición teniendo en cuenta que existen primer año y segundo de esta categoría.
						Carga manejo de su propio cuerpo	Se desarrolla la fuerza con el manejo de su propio cuerpo donde es lograr objetivos como el rendimiento y acondicinamiento
				2	RESISTENCIA	Aerobica	Tener y hacer que el joven tenga una adaptacion cardio vascular para la ejecucion de una buena clase y actividad en un tiempo prolongado.
						Ejercicios anaeróbicos	Carreras breves e intensas (sprints). Se trata de carreras breves pero de mucho esfuerzo, como las de 100mts planos, en las que se desarrolla la potencia y la velocidad de las extremidades inferiores y del torso, por encima del aguante general del organismo. Los principales métodos de entrenamiento de la resistencia para niños y adolescentes son los de carrera de larga duración, los intervalos cortos o aquellos en que las cargas d trabajos se presenten bajo forma de intervalos. No es recomendable el método por repeticiones, sobre todos el de larga distancias pues solicita demasiado la glucólisis anaeróbica, así como tampoco el método de la competencia. La resistencia general básica en las edades en estudio para la selección de talentos en luchadores se debe obtener, preferentemente por el método de la carrera de larga duración a un ritmo tan regular como sea posible. Deben evitarse intensidades submáximo y máximas, así como los sprints intermedios y finales.
				3	VELOCIDAD	Intervalos cortos de velocidad	Carrera en zig-zag. Un típico ejercicio de agilidad, que implica correr entre conos u otros obstáculos alternando el lado por el que los superamos (en zig-zag). Deberemos medir el tiempo en que recorremos la pista y procurar disminuir en cada carrera una cantidad de segundos, sin perder el balance y derribar alguno de los obstáculos. En caso de hacerlo, deberemos volver a empezar.
						Acelerar y mantener.	El ejercicio más común en el desarrollo de la velocidad consiste en correr despacio unos diez minutos (calentamiento) y luego aumentar repentinamente la velocidad durante diez zancadas, sostener el nuevo ritmo de esfuerzo por 10 a 20 zancadas más y finalmente bajar al ritmo mínimo y caminar durante un minuto (descanso). Esta rutina debe repetirse dos o tres veces, con un aumento de una o dos zancadas cada semana si nos sentimos cómodos con el ritmo máximo alcanzado.
						Los ejercicios de velocidad son aquellos que maximizan la capacidad de respuesta explosiva del cuerpo (aceleración), en especial de las extremidades inferiores, de cara a un esfuerzo inmediato y sostenido (velocidad).	Este esfuerzo requiere a la vez un desarrollo de la agilidad y la coordinación, como de la potencia muscular de las piernas y del tren abdominal. No obstante, al eje superior del cuerpo también debe prestársele la debida atención, pues correr es una actividad que involucra gran cantidad de fibras musculares y que atañe también al sistema cardiovascular (resistencia).
				4	FLEXIBILIDAD	Activa	Capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados (los que pertenecen a dichas articulaciones). Ésta a su vez se pued
						Especifica	Mejorar y trabajar con regularidad las capacidades de cada jovenen donde se vea la mejora y haya mejora del joven.

		TECNICO	DESTREZAS	1	Correr	Juegos de carreras	Carreras de obstáculos variando progresivamente el nivel de complejidad de los mismos.
							Carreras sin obstáculos con una habilidad por resolver (por ejemplo, que a mitad de recorrido se debe intentar lanzar un disco, pelota o cualquier material, tratando de que éste caiga a
							Carreras con obstáculos y habilidades.
				2	saltos	Juegos de saltos	Saltos seguidos a pies juntos en cuatro zonas contiguas al punto de salida marcadas (delante, detrás, a la derecha y a la izquierda) siguiendo un orden establecido varias hasta completar 12-16 saltos.
							Mini-circuito de combinación de saltos (a pies juntos, con una pierna, etc.).
							Todo tipo de circuitos de coordinación, que combinen las capacidades físicas (resistencia, velocidad y fuerza) y las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos).
				3	Lanzar	Juegos de lanzamientos	Una portería con tres aros. Cada aro lleva asignada una puntuación. Desde una distancia determinada, lanzar un objeto (pelota, jabalina,...) tratando de conseguir la mayor puntuación posible.
							Se delimitan varias zonas en la pista con unas determinadas puntaciones. Se hacen varios equipos. Lanza uno tratando de conseguir la mayor puntuación. Como materiales se podrán usar freesbies, balones, etc.
				4	Saltar Equilibrio dinámico.	Entrenamiento especifico	Levantarse de una superficie (suelo) con un impulso para caer en el mismo lugar o en otro.
				5	Equilibrio	Entrenamiento y destrezas	Aumentar la coordinación dinámica general y segmentaria
							Mejorar la capacidad de trabajo en equipo, respetando las posibilidades propias y ajenas.
							Desarrollar las habilidades motrices básicas.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Sus inicios	La primera referencia al atletismo como deporte proviene del 776 a. C., de una lista de competidores de la antigua Grecia. En ese
						Primeras olimpiadas	En 1825 se celebró la primera reunión de atletismo moderno, cerca de la capital inglesa. Hacia finales del siglo, la visión inglesa del deporte como un elemento social fue extendiéndose por Europa.
				2	REGLAMENTACION	Definicion	El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.
						Manejar toda su fundamentacion con jueguitos que los motiven a seguir avansando en sus metas	En este caso a desarrollar la inteligencia de juego.
						Estimular la creatividad e inteligencia del niño	Juego innovador,a lo cual despiertan y estimulan su creatividad e inteligencia.
						Aprendera a tomar la mejor decision	resuelve la situacione en el cerebro antes de actuar en el terreno
						Juego innovador,a lo cual despiertan y estimulan su creatividad e inteligencia.	Aprendera a tomar la mejor decision
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	La vision y necesidad de jugar	El juego para el joven es una diversión que lo hace feliz.
							El deporte es necesario su salud ya sea mental o corporal
						A los niñ@s se les inculca como una clase diaria mas en sus vidas.	hacerles sentir sentido de personalidad por la clases que estan tomando
							llega puntualmente a las practicas deportivas, con sus elemtos necesarios.
							Los padres inculcan a sus hijos a asisitir a las clases.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Responsabilidad	Cuidar de sí mismo y de los demás, en respuesta a la confianza que las personas depositan entre nosotros. Cuando somos responsables, estamos expresando el sentido de comunidad y de compromiso que asumimos con los demás.
						Solidaridad	Una cosa que podemos hacer es intentar adaptar el mensaje para que ellos puedan comprenderlo sin problemas, y para ello, hay que tratar de introducirlo en actividades cotidianas. Te proponemos cuentos infantiles o películas con valores como una excelente manera de empezar a enseñarles la definición de solidaridad.
						Convivencia	Saber pedir perdon cuando la situacion lo amerita
						Participaciòn	los niñ@s inculcan los valores con sus compañeritos, padres y docente
						Respeto	El docente da ejemplo ante los niñ@s.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Aseo corporal	Lavarse las manos, Bañarse regularmente, Cortarse las uñas, Limpieza de los pies, Cuidarse el pelo, Higiene en los oidos,
						Alimentacion	Es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psiquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras
						Presentacion personal	Generar habitos siempre de higoene y presentacionpersonal Mejorar la presentacion de cada niño en la escuela deportiva Cultivar la estima de los atletas y la imagen positiva que tiene de si mismo.
						Descanso y sueño	La duración del sueño va disminuyendo de forma progresiva desde la niñez hasta la adolescencia. En esta etapa los niños ya necesitan un descanso similar al de los adultos, entre 8 y 9 horas. Es fundamental que los niños duerman a diario la cantidad de horas que les corresponde según su edad.
						Ejercicio fisico	Si practican algún deporte, aprenden a seguir reglas y a crear hábitos. Se socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse. Aumentan sus habilidades motoras. Favorece su desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos. Se pueden corregir algunos defectos físicos. Duermen mejor.
				3	MOTIVACIÓN	Actitud positiva	Práctica de juego , cumpliendo con los requerimientos de la clase y tene buena actitud durante toda la clase.
						Esfuerzo y superacion	Con ayuda de los elemetos del atletismo proponer actividades de integración para el calentamiento y finalización de clase.
							Acitividad de integración , compartir lúdico, donde se realiza una caminata ecológica de reconocimiento del nuestro municipio.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Siempre se ha asociado el éxito a la inteligencia cognoscitiva, pero en los últimos años se sabe que dicha inteligencia no va directamente relacionado con resultados positivos académicamente y mucho menos a la felicidad. Para poder lograr dichos resultados es necesario un desarrollo emocional adecuado.
							tratar que los niños desarrolen una inteligencia emocional y adquieran una confianza en sus propias capacidades y mantiene relaciones satisfactorias con los demás, siempre comunicando adecuadamente lo que piensa y siente a la vez que tienen en cuanta las emociones y sentimientos de los otros. Tiene una autoestima alta, se siente motivado a afrontar desafíos y tiene recursos suficientes para solucionar conflictos.
						Convivencia deportiva	Los niños que practican un deporte o hacen un ejercicio físico suelen tener más alta la autoestima, sufren menos depresión y ansiedad. ... Practicar deportes de manera regular estimula la disciplina en general: los jóvenes deportistas son más organizados, estructurados y menos propensos a caer en malos hábitos.
							El niño se encuentra en el periodo sensitivo del deporte. Su natural inclinación hacia ellos es una oportunidad irrepetible para que progrese en su desarrollo físico y se "enganche" por propio gusto a una verdadera escuela de virtudes. Practicar un deporte puede constituir un excelente punto de encuentro para toda la familia, y ser también un escudo protector frente al peligro de "no hacer nada" que acecha a los adolescentes.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Batalla de globos	Fomentar la libertad de movimiento y la competencia/ Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus
						Penitencias	Se forma un circulo, a cada jugador se le pide que le de una penitencia al compañero de la derecha, la escriba en un papel y al final coloque su nombre. Cuando todos hayan terminado,el animador recoge los papeles, y les explica a los participantes que cada quien tiene que hacer la penitencia que escribió. Al final se da la moraleja: no le hagas al otro que no quieres que te hagan a ti.
						Carreras	Se hacen dos columnas con el mismo numero departicipantes. Se colocan dos personas u obstáculos a uno s 10 metros de distancia. El animador dará la voz de inicio, salen los dos primeros de la fila corriendo y dan 4 vueltas alrededor del obstáculo o la persona y se regresan al llegar salen los segundos y así sucesivamente. El equipo que termine primero es el ganador y los otros reciben penitencia.
						Carrereras con obstaculos	Se forman dos equipos con igual número de participantes, y se colocan varios obstáculos, cuando el primero del grupo termina, empieza el otro y así sucesivamente. El equipo que lo haga en menos tiempo es el ganador. El otro equipo paga penitencia.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	El Escondite	Estos juegos para los niños mejoran la integracion y a consolidar el grupo de formación.
						Gato y Ratón	
						Las Canicas	
						Poli y Ladrón	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Congelados	Insentibar a que los niñ@s tengan el gusto por estos juegos, donde estos juegos no pasaran de moda.
						Soga	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Dibujos y pinturas	Estas actividades con el objetivo que a lo cual los niñ@s estimulen el deporte.
						La golosa	
						Pelota de bota	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Juegos Predeportivos y deportivos	Hacer saltos, desplazamientos, lanzamientos etc.

FECHA DE ENTREGA	**10/02/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**JOHN ALEXANDER BOLAÑOS**
MUNICIPIO	**GUATAVITA**

ANEXO 3 PLAN PEDAGOGICO PARA LAS DIFERENTES CATEGORIAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

ATLETISMO ALMEIDAS

FORMADORES:

ALEXANDRA FERRUCHO GÒMEZ

JOHN ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA

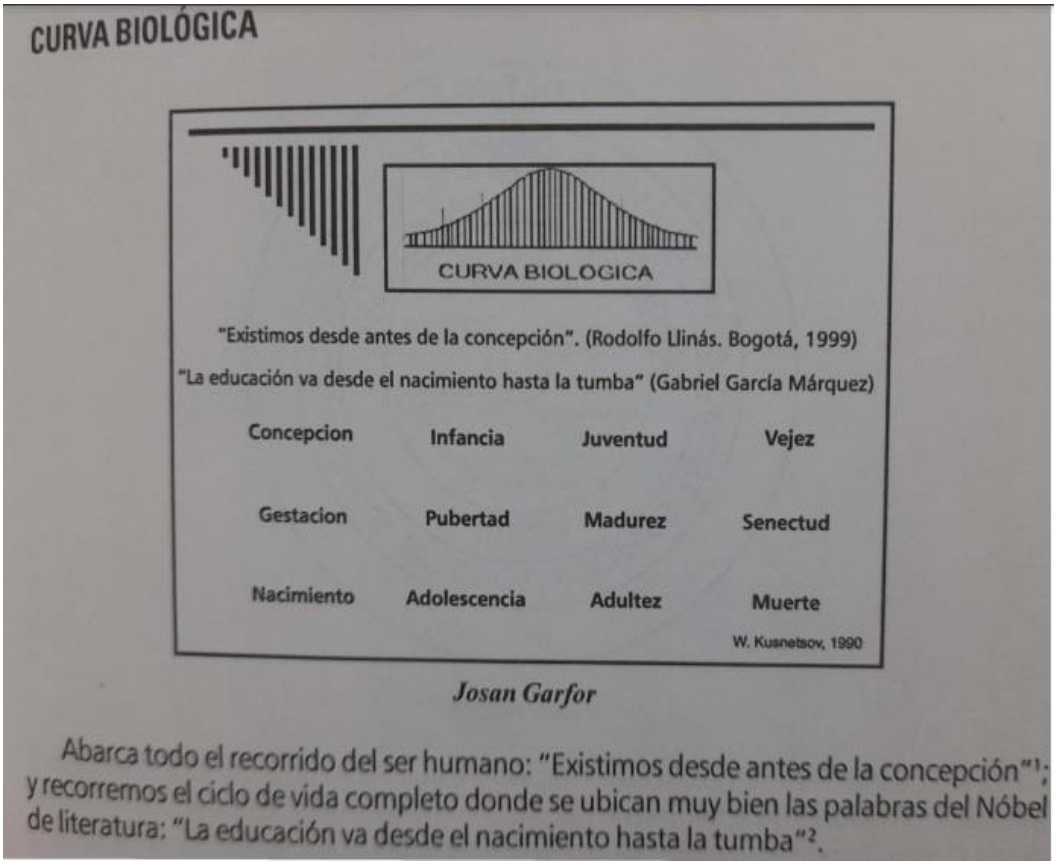
CRISTIAN MELO

2022

ESCUELA DEPORTIVA

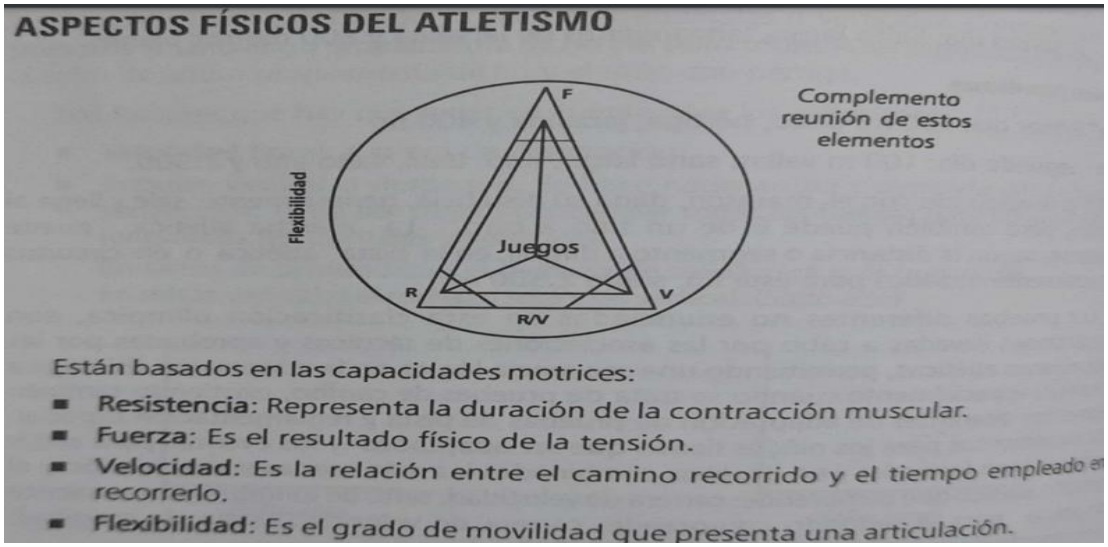
En que consiste las escuelas de formación deportiva, Allí, el aprendizaje y el perfeccionamiento de las diferentes disciplinas se constituyen en las metas primordiales para crear una conciencia deportiva, adicionalmente está el trabajo que, además de elevar los niveles de participación, ofrece actividades complementarias para el aprovechamiento del tiempo libre y para dinamizar los procesos de socialización. Una alternativa que integra a diferentes organizaciones y entidades donde es primordial el desarrollo de la formación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes deportistas.

El atletismo es el conjunto de prácticas atléticas p ejercicios físicos basados en varios movimientos: caminar, correr, saltar, marchar, girar, rotar, pivotear, lanzar. (movimientos fundamentales)



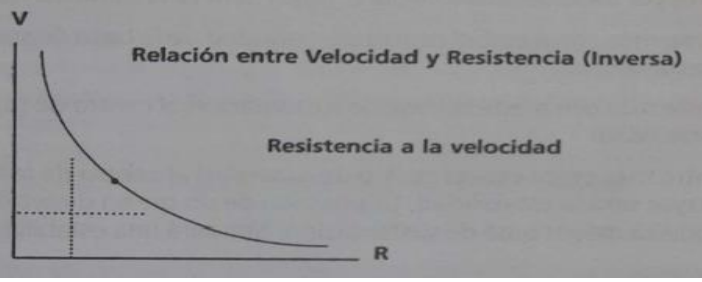
JUSTIFICACION

Los centros encargados de la formación de los atletas tienen un grupo de similitudes, independientemente a su nivel de especialización y al carácter de sus resultados, que permiten su funcionamiento como sistema en una interrelación abarcadora de todas las posibilidades de desarrollo de los jóvenes atletas, estas características, enunciadas a partir de conocimientos de teorías de dirección, nos pueden dar una visión generalizada del camino que siguen las escuelas deportivas hasta permitirnos el logro de los objetivos finales propuestos.



Relación entre resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad

- La relación entre fuerza y resistencia es inversamente proporcional. Ejemplo: en 100 metros se necesita más fuerza menos duración.
- La relación entre fuerza y velocidad es inversamente proporcional. La velocidad se debe a la rapidez de la contracción. Entre más rápido sea un movimiento utiliza menos fuerza y viceversa. Hay un punto intermedio donde la velocidad está en la fuerza, en este punto se ubican todos los saltos.
- La relación entre resistencia y velocidad es inversamente proporcional. A mayor velocidad menor resistencia y a mayor resistencia menor velocidad.



1- MARCO LEGAL

Constitución política. Ley 181.

Se encuentra establecido la ley 181 de 1995 determina en su **“**Artículo 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 la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios: Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre. Participación comunitaria.

Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines,

mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.
Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de *sus* habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

LEY DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA (LEY 1098 DE 2006)

ART. 1º—Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

ART 7o. PROTECCIÓN INTEGRAL. Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior.

LEY DE ABEAS DATA (LEY ESTATUTARIA 1581 DE 2012)

El presente Decreto tiene como objeto reglamentar parcialmente la Ley 1581 de 2012, por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales aquellas actividades que se inscriben en el marco de la vida privada o familiar de las personas naturales.

ARTÍCULO 7o. DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

En el Tratamiento se asegurará el respeto a los derechos prevalentes de los niños, niñas y adolescentes.

Queda proscrito el Tratamiento de datos personales de niños, niñas y adolescentes, salvo aquellos datos que sean de naturaleza pública.
Es tarea del Estado y las entidades educativas de todo tipo proveer información y capacitar a los representantes legales y tutores sobre los menores.

LA MISIÓN DE LA ESCUELA DEPORTIVA

Ubicados ya dentro del tiempo y estando frente a una disciplina deportiva especial, tendremos que empezar por definirla, lo cual es bastante difícil dada la complejidad; es necesario desglosar conceptos que abarquen al máximo su estructura donde se pueden nombrar algunos:

- **Competir por un premio**
- **Disciplina individual que, mediante preparación intensa, constante, adecuada, planeada y progresiva, permite conseguir un buen rendimiento.**
- **La aplicación sublime de la destreza y cualidades físicas del ser humano, comprendidas en correr, saltar y lanzar, base de todos los deportes.**
- **La lucha del ser humano contra la cinta métrica y el cronometro.**

Toda organización que se dedique a la formación, preparación, seguimiento y promoción de niños, jóvenes y adultos en la esfera del deporte debe enmarcar su misión, cualquiera que sea su ubicación y destino, en función de la estrategia global y de los objetivos propios del entorno y contexto en el que va prestar su servicio, oferta tecnológica o actividad, así como del encargo social y el impacto que se espera alcanzar producto de sus resultados finales.

La Misión de una organización de este tipo debe considerar un aspecto que se abordará más adelante relacionado con el propio objetivo que persiguen, adentrándose en el concepto de que ellas forman, en primer lugar, ciudadanos con valores para servir a la sociedad que los acoge, los prepara y los forma (2003, Díaz et al) Conferencia “Los Valores en la Dirección”.

OBJETIVO GENERAL

Efectuar y crear el gusto por el atletismo en niños y adolescentes en la región Almeidas a través del juego con procesos formativos con categorías como las son, iniciación en edades de la infancia de los 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y terminando con los adolescentes en perfeccionamiento de 13 a 17 años, donde se va a ver todos los conceptos de dominio de la técnica, toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del atletismo y sus diferentes áreas donde apoyado en actividades de velocidad y resistencia y técnica. (Mejoramiento en la calidad del gesto y técnica de cada alumno).

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Instruir y hacer énfasis en los conceptos de lateralidad, manejo de diferentes direcciones y simultaneidad, alternancia ya que estos conceptos se deben tener claros para las futuras fases del aprendizaje de la carrera esto en la etapa de iniciación e irradiación deportiva.

- Infundir en los tres grupos el respeto hacia el maestro y demás compañeritos.
- Formar y enseñarle al niño y joven las diferentes etapas del aprendizaje atletismo (patrones motores fundamentales) (destrezas generales) (destrezas especiales) (especialización) (dominio de la técnica) (alto rendimiento).

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

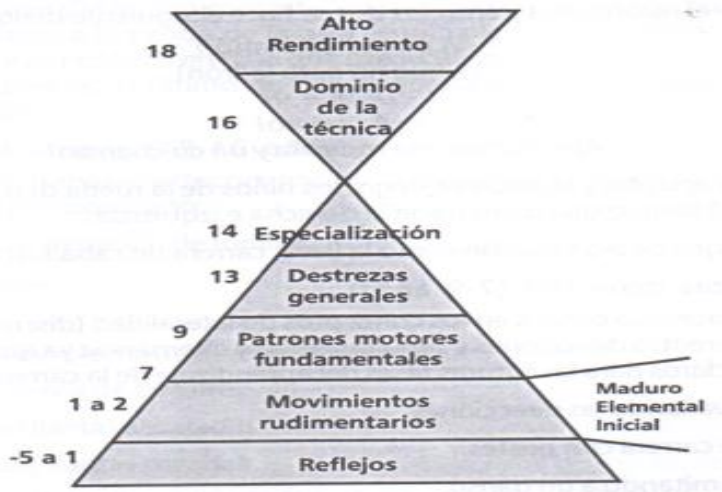
La escuela deportiva de atletismo está dirigida a la población de almeidas especialmente a niños de la infancia de edades 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento con edades 13 a 17 años, con diferentes procesos, temáticas y metodologías dependiendo la edad del alumno, con objetivos muy claros como es aprovechar su tiempo libre y motivarlos para más adelante tener cobertura en toda la zona de almeidas y con competencias entre ellos con eventos y festivales recreacionales que los motiven a no desertar del deporte formativo y para así que en un futuro llegar a hacer un deportista de alto rendimiento.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO:

INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA:

OBJETIVOS GENERALES

Mejorar su desarrollo motor se produce por la combinación de influencias de la maduración y las acciones del medio, mejorando el esquema corporal y mejorando patrones básicos de movimiento con juegos que nos lleven directamente al gesto. (predeportivos).



OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar juegos de persecución enfocados al atletismo.
- Lograr actividades para ir introduciendo a los niños en las carreras o caminatas por medio de juegos donde el niño no se dé cuenta.
- Enfocar al niño en el deporte como salud y como medio para ocupar su tiempo libre.

UNIDADES TEMATICAS

- Como tema en las unidades de entrenamiento dejaremos de lado la parte genérica de calentamiento y procederemos a la parte iniciación ósea los mecanismos que no lleven directamente al gesto.
- Patrones motores fundamentales.
- Como opción de vida.
- Mejor control y dominio de su cuerpo.
- Aprender a desplazarse correctamente.

ATLETISMO DE PISTA

El Atletismo denominado de pista, se realiza en sitio ídem, comprendiendo todas las pruebas de carreras, para nuestra clasificación solamente tendremos en cuenta las pruebas «olímpicas» o sea aquellas que se efectúan dentro de los juegos Olímpicos y que son reglamentados específicamente por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo - IAAF.

VELOCIDAD PURA

Propiamente denominada la «Prueba Reina», ejecutada por hombres y mujeres, comprende un segmento de 100 metros planos.

VELOCIDAD PROLONGADA

Comprende las pruebas de 200 y 400 metros planos, segmentos realizados tanto por varones como por damas. Dado el vértigo conque se realiza ahora la prueba de 800 metros, puede tenerse en cuenta como perteneciente a este grupo, ejecutada por hombres y mujeres.

SEMIFONDO CORTO

Las pruebas de 800 y 1500 metros para damas y varones.

SEMIFONDO PROLONGADO

Comprende las pruebas de 3.000 para damas, 3.000 obstáculos y 5.000 metros planos para realizados igualmente por damas y varones.

FONDO

La prueba de los 10.000 metros planos para damas y varones.

GRAN FONDO

La prueba de maratón 42.195 m. La caminata competitiva en sus segmentos de 10; 20 y 50 kilómetros. Las damas realizan el Maratón (Los Ángeles 1984). Además 5 - 10 y 20 Km. Marcha atlética.

LAS POSTAS Y LAS VALLAS

En sus pruebas de 4x100; 4x400; 100, 110 y 400 con vallas respectivamente. Las vallas son 100 y 400 para damas, 110 y 400 para varones.

Los factores que hay que tener en cuenta en las carreras (lisas -con obstáculos) son:

- **Frecuencia**:Es igual a la velocidad del movimiento o número de pasos por unidad de tiempo.
- **Potencia o fuerza**: En función de la velocidad.
- **Amplitud del movimiento**: Debida especialmente a la flexibilidad.

- Resistencia orgánica y muscular: La muscular se refiere a la resistencia de los músculos que intervienen en un movimiento (eventos de velocidad). La orgánica se refiere a la resistencia general del organismo.
- La técnica de ejecución: Primero la técnica segundo la condición. "La velocidad daña la técnica" (Garfor. Metodología del atletismo.- U.P.N. 1992)

EL ATLETISMO DE CAMPO

Se realiza en instalaciones construidas especialmente para este fin, dentro de la organización planificada de un estadio, pero obviamente fuera de la pista, comprende las siguientes pruebas que ahora se denominan concursos (IAAF 2003):

LANZAMIENTOS

Agrupados según su peso en pesados y ligeros; según la dirección del desplazamiento para la ejecución del lanzamiento en lineales y circulares. A los primeros corresponde el martillo y la bala como pesados; la jabalina y el disco como ligeros. La bala y la jabalina como lineales; el disco y el martillo como circulares; actualmente la bala también forma parte de los circulares.

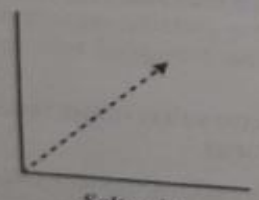
SALTOS

También tiene subdivisión ya sean longitudinales o verticales. Corresponde a los primeros el salto largo propiamente dicho y el salto triple. A los segundos corresponde el salto de altura propiamente dicho y el salto con pértiga.

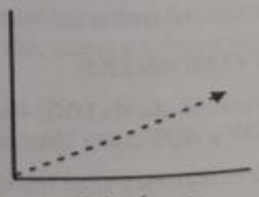
Los factores que hay que tener en cuenta para los saltos son:

- Velocidad lineal: Carrera de aceleración
- Impulso vertical o despegue: Se hace hacia arriba y depende del ángulo de proyección. Tiene por objeto concentrar todas las fuerzas para adquirir altura, longitudes horizontales y verticales.

  En saltos de profundidad el rechazo de salida será más horizontal.
  En saltos verticales el rechazo será más vertical. (Salto alto)



Salto alto



Salto largo

ATLETISMO COMBINADO

Son pruebas que abarcan para su ejecución tanto pruebas de pista como de campo, constituyendo en su preparación un complejo conjunto de actividades cuya resultante es

el mejor atleta o por lo menos el más completo en su desarrollo integral. Olímpicamente aparecen:

DECATLÓN

Ejecutado por los hombres y las mujeres a partir del 1° de enero del 2003; el Heptatlón por las mujeres.

Ambas pruebas se desarrollan durante dos días consecutivos, pudiendo subdividir cada día en dos sesiones, una matutina y otra vespertina. Para el decatlón para varones el orden de las pruebas:

- Primer día: 100 metros planos, salto largo, lanzamiento de bala (o como se denomina ahora: impulsión de la bala), salto alto y 400 metros planos.
- Segundo día: 110 metros con vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y 1.500 metros planos.

HEPTATLÓN

En cuanto se refiere al heptatlón, cuya ejecución está a cargo de las damas, se realiza en pruebas consecutivas durante dos días:

- Primer día: 100 metros vallas, impulsión de la bala, salto alto y 200 metros planos.
- Segundo día: Salto largo, lanzamiento de jabalina y 800 metros planos.

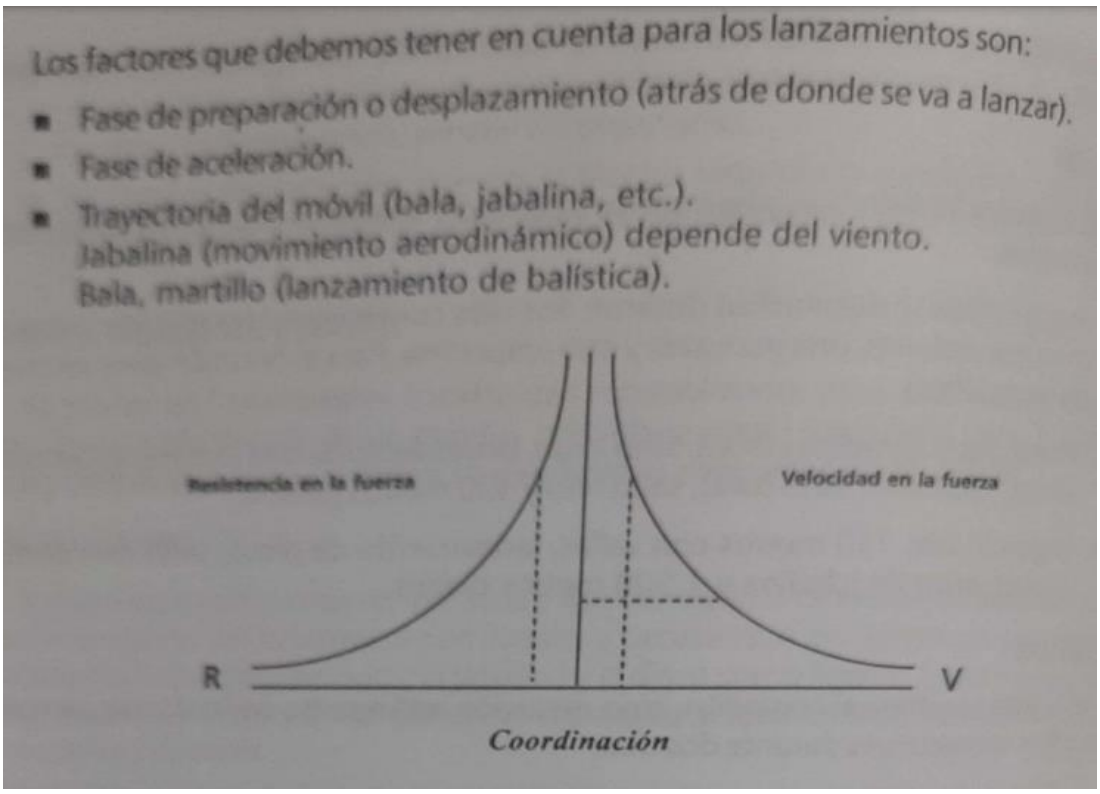
Decatlón para damas

- Primer día: 100 m, disco, pértiga, jabalina y 400 m.
- Segundo día: 100 m vallas, salto largo, imp. Bala, salto alto y 1.500.

En lo relacionado con el maratón, dada su distancia, generalmente sale y llega al estadio, pero también puede ir de un sitio a otro. . La marcha atlética puede realizarse, según la distancia o segmento a dirimir, en la pista atlética o en circuitos especialmente trazados para este fin, sobre 2.500 m.

Las pruebas diferentes no enunciadas en esta clasificación olímpica, son adaptaciones llevadas a cabo por las asociaciones de técnicos y aprobadas por las federaciones atléticas, permitiendo una secuencia lógica en la adaptación fisiológica y manejo, especialmente cuando se trata de pruebas de campo, existiendo también segmentos diferentes de adaptación de pruebas de pista y reglamentación especial. Los implementos para los niñ@s tienen que ser adaptados y los eventos para ell@s se denominan festivales y en pruebas combinadas las más usadas son el triatlón y el tetratlón atlético que comprende: carrera de velocidad; salto de longitud y lanzamiento de pelota para el segundo comprende: carrera de velocidad; salto de longitud; lanzamiento de pelota y carrera larga (ej. 1.000 m) .

Estos ejercicios tienden a mejorar las condiciones físicas y morales del hombre y dan lugar a competiciones individuales o por equipos, las cuales se realizan en estadios u otras instalaciones adecuadas.



METODOLOGIA

- Una calurosa bienvenida, tomar nota del número de niños que participan de la clase y preguntarles por sus condiciones de salud.

- **El calentamiento:** consiste en realizar una serie de actividades que permita elevar la temperatura corporal, lubricación de las articulaciones, elevación de la frecuencia cardiaca.
- **Etapa inicial:** Como metodología en las sesiones de clase para este grupo de iniciación e irradiación las unidades de entrenamiento dejaremos de lado la parte genérica de calentamiento y procederemos a la parte iniciación ósea los mecanismos que no lleven directamente al gesto.
- **Etapa Central:** es el objetivo a desarrollar y a cumplir dependiendo la sesión de clase con juegos pres deportivos.
- **Etapa final:** donde se vuelve a la calma con movimientos muy ligeros y se hace una retro - alimentación de lo realizado en la clase.

CRONOGRAMA

Mes	Unidad
Febrero	Presentación de la escuela de formación y dar a conocer aspectos básicos del atletismo y reconocimiento de si mismo y de sus compañeros.
Marzo	Actividades donde involucren la fundamentación y la velocidad.
Abril	Se trabaja haciendo actividades de lanzamientos y de saltos
Mayo	Se trabaja haciendo énfasis en las capacidades motrices y los movimientos, conceptos de

	lateralidad. (juegos de carrea con postes)
Junio	Actividades donde involucren el reconocimiento de su propio cuerpo, juegos de coordinación y de caminar.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

Pues en el transcurso de los meses es crear un grupo de niños y niñas entre 6 a 8 años de edad, donde se les debe llevar un control de su progreso y asistencia y demás actividades que se realicen.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR

En cada corte de tema o de irradiación se hará una pequeña retroalimentación de lo aprendido y de los logros alcanzados.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN

OBJETIVOS GENERALES

El objetivo es que los jóvenes tengan el conocimiento y la capacidad de hacer los ejercicios atléticos de una manera correcta y así es desarrollar las pruebas que a futuro se desarrollen.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- El mejoramiento de la fuerza en tren inferior
- La fundamentación y la coordinación
- El objetivo los movimientos con énfasis en la técnica.

UNIDADES TEMATICAS

- Como tema en las unidades de entrenamiento dejaremos de lado la parte genérica de calentamiento y procederemos a la parte iniciación ósea los mecanismos que nos lleven directamente al gesto.
- Patrones motores fundamentales.
- Como opción de vida.
- Mejorar su equilibrio.
- Mejor control y dominio de su cuerpo.
- Aprender a desplazarse correctamente.
- El objetivo movimientos con énfasis en la posición corporal.

- Implementar las destrezas especiales.
- Mejorar la calidad del movimiento
- Mejorar al muchacho en el trabajo específico de la carrera con obstáculos sencillos.

METODOLOGIA

- Una calurosa bienvenida, tomar nota del número de niños que participan de la clase y preguntarles por sus condiciones de salud.
- **El calentamiento:** consiste en realizar una serie de actividades que permita elevar la temperatura corporal, lubricación de las articulaciones, elevación de la frecuencia cardiaca.
- **Etapa inicial:** Como metodología en las sesiones de clase para este grupo de fundamentación de las destrezas especiales y trabajo específico de la carrera, saltos a pie junto saltos alternos no olvidarnos de los juegos etc.
- **Etapa Central:** es el objetivo a desarrollar y a cumplir dependiendo la sesión de clase con juegos pre - deportivos y deportivos.
- **Etapa final:** donde se vuelve a la calma con movimientos muy ligeros y se hace una retro - alimentación de lo realizado en la clase.

CRONOGRAMA

Mes	Unidad
Febrero	Presentación de la escuela de formación y dar a conocer aspectos básicos del atletismo y reconocimiento de si mismo y de sus compañeros.
Marzo	Actividades donde involucren la fundamentación y la velocidad.

Abril	Se trabaja haciendo actividades de lanzamientos y de saltos
Mayo	Desarrollar y manejar la rama a la que se incline cada alumno y dándole los parámetros donde perfeccionen su estilo.
Junio	Actividades donde tengan que ver con la técnica y la velocidad.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

En este mes se ha logrado formar un grupo de niños de edades de los 9 a los 12 años se lleva asistencia con el fin de controlar en número de veces asistidas en el mes.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR.

Finalizando los meses se hará un control analizando y autoevaluando lo aprendido durante las sesiones de clases vista en cada unidad.

NIVEL DE ESPECIALIZACION

OBJETIVOS GENERALES

Realizar un trabajo más específico hacia el atletismo con la modalidad que cada joven se incline e inculcar el atletismo como calidad de vida, además explicándoles que por supuesto el atletismo es la base de todos los deportes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar actividades que meriten pruebas atléticas para que cada alumno se incline por una de ellas.
- Inculcar el respeto y los valores hacía con los demás y hacer actividades de integración, también inculcando la puntualidad.
- Mejorar y fundamentar la parte técnica de cada alumno.

UNIDADES TEMATICAS

- Mejorar y fundamentar la parte técnica de cada alumno.
- Hacer pruebas dependiendo la disciplina escogida.
- Fortalecer actividades físicas para mejor desempeño del alumno.

METODOLOGIA

- Una calurosa bienvenida, tomar nota del número de niños que participan de la clase y preguntarles por sus condiciones de salud.
- **El calentamiento:** consiste en realizar una serie de actividades que permita elevar la temperatura corporal, lubricación de las articulaciones, elevación de la frecuencia cardiaca.
- **Etapa inicial:** Como metodología en las sesiones de clase para este grupo de fundamentación de las destrezas especiales y trabajo específico de la carrera, saltos a pie junto saltos alternos no olvidarnos de los juegos etc.
- **Etapa Central:** es el objetivo a desarrollar y a cumplir dependiendo la sesión de clase con juegos pre - deportivos y deportivos.

- **Etapa final:** donde se vuelve a la calma con movimientos muy ligeros y se hace una retro - alimentación de lo realizado en la clase.

CRONOGRAMA

Mes	Unidad
Febrero	Presentación de la escuela de formación y dar a conocer aspectos básicos del atletismo y reconocimiento de sí mismo y de sus compañeros.
Marzo	Actividades donde involucren la fundamentación y la velocidad.
Abril	Se trabaja haciendo actividades de lanzamientos y de saltos
Mayo	Apropiar a cada joven sobre el buen uso de los materiales que se utilizan y además inculcarles los valores empezando por el respeto hacia los demás compañeros y hacia el profesor.
Junio	Enfocarse en la especialización y la técnica deportiva

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

En esta categoría el objetivo es lograr formar un mínimo grupo de 15 a 20 jóvenes entre las edades 13 y 17 años, se llevará un control de asistencia.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR.

Para cada nivel se les hará un seguimiento por medio de pruebas ejecutando lo aprendido.

ANEXO 4

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA DE ATLETISMO GUATAVITA -SEPTIEMBRE 2022

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	2		1	1											2
7 AÑOS	2		1	1											2
8 AÑOS	4		2	2											4
9 AÑOS	4		2	2											4
10 AÑOS	5	1	4	2											5
11 AÑOS	2		1	1											2
12 AÑOS	3		3												3
13 AÑOS	3	2	3	2											3
14 AÑOS	2		1	1											2
15 AÑOS	3		2	1											3
16 AÑOS	1			1											1
17 AÑOS															0
TOTALES	31	3	20	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34

JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

INSTRUCTOR

4.1 ASISTECIA:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA		TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARTIN ROZO	SAMUEL ANDRES	3219336116	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
2	MUÑOZ PEDRAZA	ANNY VALERIA	3118756489	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
3	MUÑOZ RAMOS	JUAN ESTEBAN	3144559026	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
4	PEÑA BAEZ	MARIA GERANDIN	3132063493	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
5	PRADA RENDON	JUAN MATEO	3194365092	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
6	PRIETO GARCIA	LAURA DANIELA	3142408638	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
7	PRIETO MUÑOZ	EDWIN SAMUEL	3214748662	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
8	SALAMANCA GARCIA	SERGIO ALEJANDRO	3208542183	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
9	VILLANUEVA CASTAÑEDA	JOHAN STIVEN	3197664604	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
10				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
11				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
12				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
13				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
14				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
15				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____FUNDAMENTACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA		TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	#SESIONES PROGRAMADAS MES	#SESIONES CUMPLIDAS	#FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	RODRIGUEZ PEÑA	CHRISTIAN DAVID	3106190527	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
2	TAMAYO SERNA	KEVIN DAVID	3112054417	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
3	UCHUVO PIRATOBA	DIANA MARCELA	3203295042	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
4	VELANDIA CAPADOR	ANGELA JULIETH	313 239 93 32	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
5	VELANDIA ORTIZ	LAURA ALEJANDRA	3224486740	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
6	BEJARANO MENDEZ	JOHAN SANTIAGO	310 877 74 14	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
7	CANDIL VELANDIA	ANGELA VICTORIA	3135953409	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
8	CASTAÑEDA GARCIA	ANDRES SANTIAGO	3112435161	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
9	DÍAZ CASTIBLANCO	MARIA PAULA	3007861992	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
10	GARCIA BOJACA	BRAYAN STIVEN	3209161668	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
11	GARCIA CASTAÑEDA	JANNA MICHELLE	3209454103	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
12	GARZON PEDRAZA	ANGELA VALERIA	3115555490	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
13	GOMEZ GONZALEZ	NICOLAS STIF	3006372618	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
14	GONZALEZ RAMOS	MARIA CAMILA	3123169877	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
15				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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	# SI PROGRAMADAS MES	IES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ACOSTA QUECAN	ALAN HOLLORY	320 328 10 80	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
2	BAUTISTA JIMENEZ	EDWIN ARLEY	3125084531	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
3	CANDIL GARCIA	JUAN SEBASTIAN	3124283190	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
4	CAÑON RODRIGUEZ	DAMIAN SANTIAGO	3212301779	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
5	CAÑON RODRIGUEZ	KEVIN STEVEN	3212301779	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
6	CORTES SARMIENTO	JUAN SEBASTIAN	3114560772	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
7	JIMENEZ GARZÓN	ANGIE XIMENA	3138053626	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
8	MENDEZ CASAS	JUAN DIEGO	312411 48 49	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
9	PRADA GONZALEZ	EVAN	3194365092	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
10	RODRIGUEZ LUNA	ISABELA	3138189842	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
11				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
12				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
13				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
14				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
15				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

4.2 CUADRO CONTROL Y SEGUIMIENTO

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A)	DESCRIPCIÓN REPORTAJE	BENEFICIARIO(A)	BENEFICIARIO(A)	RANGO DE EDAD	BENEFICIARIO(A)	RH	SEXO	ORIENTACIÓN SEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO	VULNERABILIDAD	DISCAPACIDAD	GRUPO ETNICO	LENGUAS	SECTOR DE RESIDENCIA	ACUDIENTE	ACUDIENTE	ACUDIENTE
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	ALCIRA DUCUM	ALBA PALOMO	Menor de edad	Comun	O+	Femenino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	ALCIRA		ALCIRA@gmail.com
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	BAUTISTA JIMENEZ	EDWIN JIMEP	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	BAUTISTA JIMENEZ	3132978560	BAUTISTA.JIMENEZ@HOTMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	CARDONA	JUAN ESTEBAN	Menor de edad	Comun	A+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	CARDONA	3146456320	CARDONA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	CAÑON RODRIGUEZ	JHOANA MARCO	Menor de edad	Comun	O+	Femenino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	CAÑON RODRIGUEZ	Juan	3202302170	JHOANA.MARCO@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	CAÑON RODRIGUEZ	KEVIN STEVEN	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	CAÑON RODRIGUEZ	Carlos	3202302170	JHOANA.MARCO@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	CORTES SERMEÑO	JUAN SEBASTIAN	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	CORTES	Ruben	3134507772	CORTES@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	DAVID GARZON	ANGIE MILENA	Menor de edad	Comun	O+	Femenino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	DAVID GARZON	Mario	3138283030	DAVID.GARZON@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	DIAZ	DAVID ESTEBAN	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	DIAZ	Pedro	3202302170	DAVID.DIAZ@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	ECHEVERRI	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	ECHEVERRI	Pedro	3202302170	JUAN.ECHEVERRI@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	ESCOBAR	PAULA	Menor de edad	Comun	A+	Femenino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	ESCOBAR	Pedro	3202302170	PAULA.ESCOBAR@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	ESTRADA	ISABELA	Menor de edad	Comun	O+	Femenino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	ESTRADA	Pedro	3202302170	ISABELA.ESTRADA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	FRANCO	ANGIE	Menor de edad	Comun	O+	Femenino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	FRANCO	Pedro	3202302170	ANGIE.FRANCO@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	GALEANO	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	GALEANO	Pedro	3202302170	JUAN.GALEANO@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	GARCIA	ANGIE	Menor de edad	Comun	O+	Femenino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	GARCIA	Pedro	3202302170	ANGIE.GARCIA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	GARCIA	JUAN ESTEBAN	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	GARCIA	Pedro	3202302170	JUAN.GARCIA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	GIRALDO	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	GIRALDO	Pedro	3202302170	JUAN.GIRALDO@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	GONZALEZ	ANGIE	Menor de edad	Comun	O+	Femenino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	GONZALEZ	Pedro	3202302170	ANGIE.GONZALEZ@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	GUTIERREZ	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	GUTIERREZ	Pedro	3202302170	JUAN.GUTIERREZ@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	HERNANDEZ	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	HERNANDEZ	Pedro	3202302170	JUAN.HERNANDEZ@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	HERRERA	ANGIE	Menor de edad	Comun	O+	Femenino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	HERRERA	Pedro	3202302170	ANGIE.HERRERA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	HERRERA	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	HERRERA	Pedro	3202302170	JUAN.HERRERA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	LOPEZ	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	LOPEZ	Pedro	3202302170	JUAN.LOPEZ@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	MARIN	JUAN ESTEBAN	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	MARIN	Pedro	3202302170	JUAN.MARIN@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	MARTINEZ	ANGIE	Menor de edad	Comun	O+	Femenino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	MARTINEZ	Pedro	3202302170	ANGIE.MARTINEZ@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	MEJIA	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	MEJIA	Pedro	3202302170	JUAN.MEJIA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	MENESES	ANGIE	Menor de edad	Comun	O+	Femenino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	MENESES	Pedro	3202302170	ANGIE.MENESES@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	MONTOYA	DANIEL	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	MONTOYA	Pedro	3202302170	DANIEL.MONTOYA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	MORALES	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	MORALES	Pedro	3202302170	JUAN.MORALES@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	MUÑOZ	ANGIE	Menor de edad	Comun	O+	Femenino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	MUÑOZ	Pedro	3202302170	ANGIE.MUÑOZ@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	MUÑOZ	DANIEL	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	MUÑOZ	Pedro	3202302170	DANIEL.MUÑOZ@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	NARANJO	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	NARANJO	Pedro	3202302170	JUAN.NARANJO@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCAMPO	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCAMPO	Pedro	3202302170	JUAN.OCAMPO@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA	Pedro	3202302170	JUAN.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA	SARA	Menor de edad	Comun	O+	Femenino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA	Pedro	3202302170	SARA.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA ESTRADA	ANGELA MARIA	Menor de edad	Comun	O+	Femenino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA ESTRADA	Pedro	3202302170	ANGELA.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA GARCIA	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA GARCIA	Pedro	3202302170	JUAN.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA GONZALEZ	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA GONZALEZ	Pedro	3202302170	JUAN.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA MARIN	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA MARIN	Pedro	3202302170	JUAN.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA MARTINEZ	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA MARTINEZ	Pedro	3202302170	JUAN.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA MUÑOZ	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA MUÑOZ	Pedro	3202302170	JUAN.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA PEREZ	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA PEREZ	Pedro	3202302170	JUAN.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA RAMIREZ	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA RAMIREZ	Pedro	3202302170	JUAN.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA RODRIGUEZ	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA RODRIGUEZ	Pedro	3202302170	JUAN.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA SANCHEZ	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA SANCHEZ	Pedro	3202302170	JUAN.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA VELEZ	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA VELEZ	Pedro	3202302170	JUAN.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA VILLA	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA VILLA	Pedro	3202302170	JUAN.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA ZAPATA	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA ZAPATA	Pedro	3202302170	JUAN.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OCHOA ZULUAGA	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OCHOA ZULUAGA	Pedro	3202302170	JUAN.OCHOA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OLAYA	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OLAYA	Pedro	3202302170	JUAN.OLAYA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OLAYA CENTENO	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OLAYA CENTENO	Pedro	3202302170	JUAN.OLAYA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OLAYA CENTENO	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OLAYA CENTENO	Pedro	3202302170	JUAN.OLAYA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OLAYA CENTENO	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OLAYA CENTENO	Pedro	3202302170	JUAN.OLAYA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OLAYA CENTENO	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OLAYA CENTENO	Pedro	3202302170	JUAN.OLAYA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OLAYA CENTENO	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OLAYA CENTENO	Pedro	3202302170	JUAN.OLAYA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OLAYA CENTENO	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OLAYA CENTENO	Pedro	3202302170	JUAN.OLAYA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OLAYA CENTENO	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OLAYA CENTENO	Pedro	3202302170	JUAN.OLAYA@GMAIL.COM
Antioquia	Guarne	John Alexander Ribeiro	Asesinato	OLAYA CENTENO	JUAN DIEGO	Menor de edad	Comun	O+	Masculino	Heterosexual	Mujeres	Victima de desplazamiento	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	OLAYA CENTENO	Pedro	3202302170	JUAN.OLAYA@GMAIL.COM

REGISTRO FOTOGRAFICO DE LO ELABORADO EN EL EL MES CONTRACTUAL



Anexo 6 HORARIOS DE SITIOS Y LUGARES DE CLASE

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

DEPORTE / MODALIDAD: atletismo- GUATAVITA
MUNICIPIO: GUATAVITA
NOMBRE DEL FORMADOR: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10:30 AM	GRUPO				INICIACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO				COLISEO MUNICIPAL				
10:30 AM A 12:00 PM	GRUPO				FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAO				COLISEO MUNICIPAL				
12:00 PM A 1:30 PM	GRUPO				PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO				COLISEO MUNICIPAL				
2:00 PM A 3:30 PM	GRUPO			INICIACIÓN		INICIACIÓN			
	SEDE DE TRABAO			COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL			
3:30 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			
	SEDE DE TRABAJO			COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL			
5:00 P.M. A 6:30 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO			COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL			
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

Anexo 7 PLANES DIARIOS DE CLASE SESIONES:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar: COLISEO CENT**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 7:00 A 8:30**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 12-18**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: VELOCIDAD CICLICA							
Objetivo Especifico: TRABAJO ESPECIFICO DE PIERNA GEMELOS FUERZA EXPLOSIVA							
Objetivo Tecnico-Tactico							

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 RECURSO: topes, aros.**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4. juego	Calentamiento		5m	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4. juego	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Trote	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Carreras		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. zancada corta elevando rodilla	Acoplamiento	x	15m	
2. Saltos cortos	Ritmo			
3. Skipping normal	Equilibrio			
4.Skipping medio	Orientación			
5.skipping alto	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO.**
1. Carrera	x		**20m**	
2. carrera lateral				
3. Juego congelados				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar: COLISEO CENT**	**Municipio: GUATAVITA**		**Hora: 8:30-10:00 AM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS					**N° de deportistas: 10**		**Edades: 12-18**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: VELOCIDAD CICLICA

Objetivo Especifico: TRABAJO ESPECIFICO DE PIERNA GEMELOS FUERZA EXPLOSIVA

Objetivo Tecnico-Tactico

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 RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4. juego	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO: topes, aros, silbato, balo**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Trote	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Carreras		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. zancada corta elevando rodilla	Acoplamiento	**x**	15m	
2. Saltos cortos	Ritmo			
3. Skipping normal	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: balones.**
1. Carrera	**x**		**20m**	
2. carrera lateral				
3.Juego de congelados				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar: COLISEO CENT**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 10:00 A 12:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 12-18**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: VELOCIDAD CICLICA							
Objetivo Especifico: TRABAJO ESPECIFICO DE PIERNA GEMELOS FUERZA EXPLOSIVA							
Objetivo Tecnico-Tactico							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4. juego	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO: topes, aros, silbato, balo**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Trote	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Carreras		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. zancada corta elevando rodilla	Acoplamiento	**x**	15m	
2. Saltos cortos	Ritmo			
3. Skipping normal	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: balones.**
1. Carrera	**x**		**20m**	
2. carrera lateral				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**

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

Fecha:	**03/12/2022**	**Lugar: COLISEO CENT**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 2:00-3:30 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS				**N° de deportistas: 10**		**Edades:**

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

Objetivo General: tecnicas basicas de atletismo

Objetivo Especifico: CARRERAS ELEMENTALES Y MOVIMIENTOS ARMONICOS

Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. skeeping, talón-glúteo y ruso. Más 3	Movilidad Articular		5m	
4. carrera continua 3' minutos,	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: cuerda y lasos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Salto encadenado: en hileras cada integrante	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**X**		
3. Trote 3 minutos	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. saltos cortos con pies juntos	Acoplamiento	**x**	30 m	
2.	Ritmo			
3. saltos cortos con pie derecho	Equilibrio			
4.desplazamiento lateral con rodillas arriba	Orientación	x		
5. Desplazamientos con Solo una pierna y rodilla arriba	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO: colchoneta**
1. Segundos de triple: en hileras cada jugador	**x**		**30 min**	
2. Misma organización y desarrollo del juego anterior pero colocando 3 huellas debiendo pisar las dos primeras con el mismo pie y luego con el otro hasta caer en la colchoneta.	**x**			
3.	**x**			
	x			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03/12/2022**	**Lugar: COLISEO CENT**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 3:30-5:00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS				**N° de deportistas: 10**		**Edades:**

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

Objetivo General: tecnicas basicas de atletismo

Objetivo Especifico: CARRERAS ELEMENTALES Y MOVIMIENTOS ARMONICOS

Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. skeeping, talón-glúteo y ruso. Más 3	Movilidad Articular		5m	
4. carrera continua 3' minutos,	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Salto encadenado: en hileras cada integrante	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. saltos cortos con pies juntos	Acoplamiento	**x**	30 m	
2.	Ritmo			
3. saltos cortos con pie derecho	Equilibrio			
4.desplazamiento lateral con rodillas arriba	Orientación	x		
5. Desplazamientos con Solo una pierna y rodilla a	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO: colchoneta**
1. Segundos de triple: en hileras cada jugador	**x**		**30 min**	
2. Misma organización y desarrollo del juego	**x**			
3.	**x**			
	x			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/12/2022	**Lugar: COLISEO CENT**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:00-6:30 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 10**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: tecnicas basicas de atletismo					
Objetivo Especifico: CARRERAS ELEMENTALES Y MOVIMIENTOS ARMONICOS					
Objetivo Tecnico-Tactico					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. skeeping, talón-glúteo y ruso. Más 3	Movilidad Articular		5m	
4. carrera continua 3' minutos,	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO: cuerda.
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Salto encadenado: en hileras cada integrante de los grupos debe saltar con pies juntos desde la marca dejada por el compañero anterior. Una vez que pasaron todos se suma la distancia total alcanzada por todo el equipo.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 min	MATERIALES Y RECURSO :
1. saltos cortos con pies juntos	Acoplamiento	**x**	30 m	
2.	Ritmo			
3. saltos cortos con pie derecho	Equilibrio			
4.desplazamiento lateral con rodillas arriba	Orientación	x		
5. Desplazamientos con Solo una pierna y rodilla a	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 min	MATERIALES Y RECURSO: colchoneta
1. Segundos de triple: en hileras cada jugador debe pisar las "huellas" colocadas en el suelo realizando 2 saltos con un pie y 2 saltos con el otro y luego caer en la colchoneta. En forma de relevos regresa y toca la mano del compañero siguiente y realizan el mismo trabajo.	**x**		**30 min**	
2. juego de velocidad, y velocidda de reaccion a taves de elemembtos como conos y aros	**x**			
3.	**x**			
	x			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 2:00 A 3:30**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Aprender a lanzar objetos

Objetivo Especifico: TRABAJO DE DESPLAZAMIENTOS LARGOS CON VELOCIDAD ENTRE CARRERAS

Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3.	Movilidad Articular		5m	
4. Carrera suave.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. flexion de codos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.carrera lenta	Resistencia	Aerobica			
4. carrera a maxima velocidad		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. Juego del Stop: Consiste en que el maestro lanza una pelota al aire y los alumnos tienen que cogerla. Cuando uno de los alumnos la haya cogido, el resto, esté donde esté, deberá quedarse quieto, y el que tiene la pelota le tendrá que dar. Una vez que le haya dado, éste será el que vaya a por la pelota mientras los demás huyen hasta que coja la pelota y se vuelvan a quedar quietos. La pelota no puede botar en el suelo antes de que dé a un alumno	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. velocidad de reaccion	Reacción			
7.	Adaptación			
8. correr	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Con la mano en la espalda, tenemos que dar con la otra en la de los compañeros, evitando que ellos te den. Juego de los toques: Dos grupos enfrentados. Uno de cada grupo va al otro grupo y va dando palmadas suaves en la palma de los demás. Cuando dé una palmada más fuerte a uno que elija, éste le tiene que perseguir hasta su campo. Si lo coge, pierde; si llega sin que le coja, gana. Al llegar, los que han perseguido deben ser los que den la palmada. Se pueden hacer de dos en dos o de tres en tres, aunque eneste caso de dos en dos es lo ideal.	**x**			
2. con pelotas, el juego consiste en que el que tiene la pelota debe dar a los compañeros. El que sea dado, se convierte en lagarto, y sólo podrá avanzar de rodillas o a cuatro patas para conseguir la pelota y poder lanzar a los demás. Si en la situación de lagarto te vuelven a dar, se convierte en serpiente, y sólo se podrá mover reptando. En caso de que esté tanto de serpiente como de lagarto y consiga dar a otro	**x**			
3.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 3:30 A 5:00PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Aprender a lanzar objetos

Objetivo Especifico: TRABAJO DE DESPLAZAMIENTOS LARGOS CON VELOCIDAD ENTRE CARRERAS

Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3.	Movilidad Articular		5m	
4. Carrera suave.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. flexion de codos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.carrera lenta	Resistencia	Aerobica			
4. carrera a maxima velocidad		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. Juego del Stop: Consiste en que el maestro	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. velocidad de reaccion	Reacción			
7.	Adaptación			
8. correr	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Con la mano en la espalda, tenemos que dar con la otra en la de los compañeros, evitando que ellos te den. Juego de los toques: Dos grupos enfrentados. Uno de cada grupo va al otro grupo y va dando palmadas suaves en la palma de los demás. Cuando dé una palmada más fuerte a uno que elija, éste le tiene que perseguir hasta su campo. Si lo coge, pierde; si llega sin que le coja, gana. Al llegar, los que han perseguido deben ser los que den la palmada. Se pueden hacer de dos en dos o de tres en tres, aunque eneste caso de dos en dos es lo ideal.	x			
2. con pelota, el juego consiste en que el que tiene la pelota debe dar a los compañeros. El que sea dado, se convierte en lagarto, y sólo podrá avanzar de rodillas o a cuatro patas para conseguir la pelota y poder lanzar a los demás. Si en la situación de lagarto te vuelven a dar, se convierte en serpiente, y sólo se podrá mover reptando. En caso de que esté tanto de serpiente como de lagarto y consiga dar a otro compañero, volverá a una posición mejor (si era serpiente a lagarto y si era lagarto a caballero).	x			
3.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:00 A 6:30PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Aprender a lanzar objetos

Objetivo Especifico: TRABAJO DE DESPLAZAMIENTOS LARGOS CON VELOCIDAD ENTRE CARRERAS

Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3.	Movilidad Articular		5m	
4. Carrera suave. **Vamos corriendo y, cuando nos encontremos con un compañero, nos chocamos las manos arriba (tanto derecha como izquierda).** **Con cuerdas, saltamos a la comba de forma**	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. flexion de codos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.carrera lenta	Resistencia	Aerobica			
4. carrera a maxima velocidad		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. Juego del Stop: Consiste en que el maestro lanza una pelota al aire y los alumnos tienen que cogerla. Cuando uno de los alumnos la haya cogido, el resto, esté donde esté, deberá quedarse quieto, y el que tiene la pelota le tendrá que dar. Una vez que le haya dado, éste será el que vaya a por la pelota mientras los demás huyen hasta que coja la pelota y se vuelvan a quedar quietos. La pelota no puede botar en el suelo antes de que dé a un alumno	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. velocidad de reaccion	Reacción			
7.	Adaptación			
8. correr	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Con la mano en la espalda, tenemos que dar con la otra en la de los compañeros, evitando que ellos te den. Juego de los toques: Dos grupos enfrentados. Uno de cada grupo va al otro grupo y va dando palmadas suaves en la palma de los demás. Cuando dé una palmada más fuerte a uno que elija, éste le tiene que perseguir hasta su campo. Si lo coge, pierde; si llega sin que le coja, gana. Al llegar, los que han perseguido deben ser los que den la palmada. Se pueden hacer de dos en dos o de tres en tres, aunque eneste caso de dos en dos es lo ideal.	**x**			
2. con pelotas, el juego consiste en que el que tiene la pelota debe dar a los compañeros. El que sea dado, se convierte en lagarto, y sólo podrá avanzar de rodillas o a cuatro patas para conseguir la pelota y poder lanzar a los demás. Si en la situación de lagarto te vuelven a dar, se convierte en serpiente, y sólo se podrá mover reptando. En caso de que esté tanto de serpiente como de lagarto y consiga dar a otro compañero, volverá a una posición mejor (si era serpiente a lagarto y si era lagarto a caballero).	**x**			
3.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/12/2022	**Lugar: IED GONZALO IMEN**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 7:00 A 9:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 12**		**Edades:**

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

Objetivo General: salto largo

Objetivo Especifico: desarrollar las habilidades básicas de la carrera

Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
Básicamente son tres los factores biomecánicos que determinan la distancia conseguida en un salto. Estos son: * La velocidad de despegue, * El ángulo de despegue, * La altura del centro de gravedad en el despegue	Resistencia	Aerobica	**x**		
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
La velocidad de despegue Para lograr una alta velocidad en el despegue tenemos como principal factor determinante una alta velocidad en lacarrera de aproximación	Acoplamiento	**x**	30 m	
2.El ángulo de despegue En términos generales y didácticos podemos decir que el ángulo de despegue es el resultante entre la trayectoria horizontal del centro de gravedad durante la carrera y la tangente de la parábola del centro de gravedad después del despegue.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**MATERIALES Y RECURSO:**
1nica del salto en largo en cuatro fases: * La carrera de aproximación, * El despegue o la batida, * El vuelo o fase aérea, * La recepción o caída				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		
FIRMA FORMADOR:				**JOHN BOLAÑOS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/12/2022	**Lugar: IED GONZALO IMEN**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 7:00 A 9:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 12**		**Edades:**

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

Objetivo General: salto largo

Objetivo Especifico: desarrollar las habilidades básicas de la carrera

Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
Básicamente son tres los factores biomecánicos que determinan la distancia conseguida en un salto. Estos son: * La velocidad de despegue, * El ángulo de despegue, * La altura del centro de gravedad en el despegue	Resistencia	Aerobica	x		
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
La velocidad de despegue Para lograr una alta velocidad en el despegue tenemos como principal factor determinante una alta velocidad en lacarrera de aproximación	Acoplamiento	x	30 m	
2.El ángulo de despegue En términos generales y didácticos podemos decir que el ángulo de despegue es el resultante entre la trayectoriahorizontal del centro de gravedad durante la carrera y la tangente de la parábola del centro de gravedad después del despegue.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Posición alta del cuerpo para el ataque.	x		**30 min**	
Inica del salto en largo en cuatro fases:				
*** La carrera de aproximación**				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

JOHN BOLAÑOS

ANEXO 8 PLAN MENSUAL DE LOS DIFERENTES GRUPOS:



INDEPORTES CUNDINA+A1:J33MARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/123/2022	**Lugar: IED GONZALO IMEN**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 7:00 A 9:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 12**		**Edades:**

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

Objetivo General: salto largo
Objetivo Especifico: desarrollar las habilidades básicas de la carrera
Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
Básicamente son tres los factores biomecánicos que	Resistencia	Aerobica	**x**		
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
La velocidad de despegue Para lograr una alta velocidad en el despegue tenemos como principal factor determinante una alta velocidad en lacarrera de aproximación	Acoplamiento	**x**	30 m	
2.El ángulo de despegue En términos generales y didácticos podemos decir que el ángulo de despegue es el resultante entre la trayectoria horizontal del centro de gravedad durante la carrera y la tangente de la parábola del centro de gravedad después del	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Posición alta del cuerpo para el ataque.	**x**		**30 min**	
1nica del salto en largo en cuatro fases: * La carrera de aproximación, * El despegue o la batida, * El vuelo o fase aérea, * La recepción o caída				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		
FORMADOR				**JOHN BOLAÑOS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 2:00 A 3-30PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 10**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:Enseñanza de la salida y los pasos transitorios

Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
posición de listos el atleta debe traspasar el peso del cuerpo a los brazos, elevando las caderas sobre los hombros y obteniendo una posición adecuada que le permita de acuerdo a los ángulos de empuje ser eficiente al momento de la tracción de los bloques de salida con ambos pies en forma simultánea. Se aconseja que la pierna delantera este en 90 grados y la trasera en 120 aprox.	Resistencia	Aerobica	**x**		
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1,La aceleración: En esta etapa el deportista aumenta gradualmente su velocidad mediante el crecimiento en longitud d sus pasos y cada vez los hace más frecuentes, el tronco por otra parte se eleva gradualmente hacia la vertical, debemos tener en cuenta que los jóvenes tienen esta fase más corta que los experimentados debido a una falta de fuerza propia de la edad. A medida que aumente su nivel esta fase se prolongara y el objetivo será prolongarla lo más posible para mejorar a nuestro atleta.	Acoplamiento	**x**	30 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1,* De cubito supino (dorsal), al sonido del silbato salir por la derecha y correr inclinado aproximadamente 7 metros; elevando el tronco paulatinamente. * De cubito supino (dorsal), al sonido del silbato salir por la derecha y correr inclinado aproximadamente 7 metros; elevando el tronco paulatinamente a través de marcas en todo el recorrido. Observación metodológica Controlar el aumento gradual de la longitud de los pasos y la inclinación del tronco durante la ejecución de los pasos transitorios				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		
FIRMA FORMADOR:				**JOHN BOLAÑOS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

Fecha: 10/12/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 3:30 A 5-.00PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 10**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: GENERAR LA REACCION CORRECTA AL MOMENTO DEL REMATE EN CARRERA

Objetivo Tecnico-Tactico

Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
posición de listos el atleta debe traspasar el peso del	Resistencia	Aerobica	**x**		
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1,La aceleración:	Acoplamiento	**x**	30 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1.	**x**		**30 min**	
1,° De cubito supino (dorsal), al sonido del silbato salir				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:00 A 6.30PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 10**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: GENERAR LA REACCION CORRECTA AL MOMENTO DEL REMATE EN CARRERA					
Objetivo Tecnico-Tactico					
Objetivo Tecnico-Tactico					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
posición de listos el atleta debe traspasar el peso	Resistencia	Aerobica	**x**		
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1,La aceleración: **En esta etapa el deportista aumenta gradualmente su velocidad mediante el crecimiento**	Acoplamiento	**x**	30 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1.	**x**		**30 min**	
1,* De cubito supino (dorsal), al sonido del silbato salir por la derecha y correr inclinado aproximadamente 7 metros; **elevando el tronco paulatinamente.** *** De cubito supino (dorsal), al sonido del silbato salir por la derecha y correr inclinado aproximadamente 7 metros; elevando el tronco paulatinamente a través de marcas en todo el recorrido.** **Observación metodológica** **Controlar el aumento gradual de la longitud de los pasos y la inclinación del tronco durante la ejecución de los pasos transitorios**				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 2:00 A 3:30PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:**

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

Objetivo General: TRABAJO DE FORMACION EN ATLETISMO

Objetivo MEDIO FONDO Y FONDO

Objetivo Tecnico-Tactico

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Carrera	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.Caminar de talones		Anaerobica			
5. Caminar con borde externo	Velocidad	Maxima			
6. Caminar con borde interno		Desplazamiento			
7. Caminar en línea recta		Reacciòn			
8.Caminar sobre superficie inestable	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
Esfuerzos Anaeróbicos Alácticos, se incluyen trabajos de Velocidad	Acoplamiento	**x**	30 m	
2. Velocidad de Aceleración: (hasta 4"), ejemplo: 4x15/20mts	Ritmo			
3.Velocidad Prolongada (de 6" a 10"), ejemplo: 4x40/60mts	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Resistencia a la velocida	**x**		**30 min**	
2. Volumen por sesión: 400 – 600mts				
3.correr lateralmente, y hacia atrás				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 3:30 A 5:00PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: TRABAJO DE FORMACION EN ATLETISMO

Objetivo MEDIO FONDO Y FONDO

Objetivo Tecnico-Tactico

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Carrera	Resistencia	Aerobica	x		
4.Caminar de talones		Anaerobica			
5. Caminar con borde externo	Velocidad	Maxima			
6. Caminar con borde interno		Desplazamiento			
7. Caminar en línea recta		Reacciòn			
8.Caminar sobre superficie inestable	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
Esfuerzos Anaeróbicos Alácticos, se incluyen	Acoplamiento	x	30 m	
2. Velocidad de Aceleración: (hasta 4"), ejemplo:	Ritmo			
3.Velocidad Prolongada (de 6" a 10"), ejemplo: 4	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Resistencia a la velocida	**x**		**30 min**	
2. Volumen por sesión: 400 – 600mts				
3.correr lateralmente, y hacia atrás				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:00 A 6:30PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS				**N° de deportistas: 15**		**Edades:**

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

Objetivo General: TRABAJO DE FORMACION EN ATLETISMO

Objetivo especifico: TRANSICIONES ENTRE LA CARRERA

Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Carrera	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.Caminar de talones		Anaerobica			
5. Caminar con borde externo	Velocidad	Maxima			
6. Caminar con borde interno		Desplazamiento			
7. Caminar en línea recta		Reacciòn			
8.Caminar sobre superficie inestable	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
Esfuerzos Anaeróbicos Alácticos, se incluyen trabajos de Velocidad	Acoplamiento	**x**	30 m	
2. Velocidad de Aceleración: (hasta 4"), ejemplo: 4x15/20mts	Ritmo			
3.Velocidad Prolongada (de 6" a 10"), ejemplo: 4x40/60mts	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Resistencia a la velocida	**x**		**30 min**	
2. Volumen por sesión: 400 – 600mts				
3.correr lateralmente, y hacia atrás				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/12/2022	**Lugar: ICOLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:00 a 6:30**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 3**		**Edades:**

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

Objetivo General:

Objetivo Especifico:Enseñanza de la salida y los pasos transitorios

Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.sentadillas	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. Trote en punta de pies		Anaerobica			
5. trote en talones	Velocidad	Maxima			
6. tote con rodilla al pecho		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1,La aceleración: En esta etapa el deportista aumenta gradualmente su velocidad	Acoplamiento	**x**	30 m	
2. Carrera lateral con cambios de direccion	Ritmo			
3. carrera con obstaculos, conos, platillos, y aros	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
Carrera de velocidad al sonido del silbato				
saltos en forma de rana y conejo				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/12/2022	**Lugar: ICOLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 3:30 a 5:00PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 3**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

Objetivo Especifico:Enseñanza de la salida y los pasos transitorios

Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.sentadillas	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. Trote en punta de pies		Anaerobica			
5. trote en talones	Velocidad	Maxima			
6. tote con rodilla al pecho		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1.La aceleración: En esta etapa el deportista aumenta gradualmente	Acoplamiento	**x**	30 m	
2. Carrera lateral con cambios de direccion	Ritmo			
3. carrera con obstaculos, conos, platillos, y aros	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1.	**x**		**30 min**	
Carrera de velocidad al sonido del silbato				
saltos en forma de rana y conejo				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

FIRMA FORMADOR: ***JOHN BOLAÑOS***



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/12/2022	**Lugar: ICOLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 2:00 a 3:30PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 3**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:Enseñanza de la salida y los pasos transitorios					
Objetivo Tecnico-Tactico					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.sentadillas	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. Trote en punta de pies		Anaerobica			
5. trote en talones	Velocidad	Maxima			
6. tote con rodilla al pecho		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1,La aceleración: En esta etapa el deportista aumenta gradualmente su velocidad	Acoplamiento	**x**	30 m	
2. Carrera lateral con cambios de direccion	Ritmo			
3. carrera con obstaculos, conos, platillos, y aros	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1.	**x**		**30 min**	
Carrera de velocidad al sonido del silbato				
saltos en forma de rana y conejo				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		
FIRMA FORMADOR:				**JOHN BOLAÑOS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 2:00 a 3:30PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS				**N° de deportistas: 15**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: TRABAJO GENERAL DE ATLETISMO						
Objetivo Especifico: a Resistencia Especial.						
Objetivo Tecnico-Tactico						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES				**Tiempo 30 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Carrera	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. Saltar Cuerda		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. : Braceo alternativo. Oscilación de brazos extendidos . Su objetivo es coordinar la acción de brazos y piernas. Se debe indicar al atleta que la fuerza activa, tanto de piernas como de brazos debe estar dirigida hacia atrás * Fig. 3: Volteo de un brazo. Mientras el atleta	Acoplamiento	**x**	30 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
juego del calamar	**x**		**30 min**	
1. Frecuencia de Paso 2. Amplitud de zancada				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 3:30 a 5:00PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 15**		**Edades:**

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

Objetivo General: TRABAJO GENERAL DE ATLETISMO

Objetivo Especifico: a Resistencia Especial.

Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**ATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Carrera	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. Saltar Cuerda		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. : Braceo alternativo: Oscilación de brazos extendidos. Su objetivo es coordinar la acción	Acoplamiento	**x**	30 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1Juego del calamar	**x**		**30 min**	
1. Frecuencia de Paso				
2 zancada				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		
FIRMA FORMADOR:				**JOHN BOLAÑOS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora: 5:00 a 6:30PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 15**			**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: TRABAJO GENERAL DE ATLETISMO						
Objetivo Especifico: a Resistencia Especial.						
Objetivo Tecnico-Tactico						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Carrera	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. Saltar Cuerda		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. : Braceo alternativo. Oscilación de brazos extendidos . Su objetivo es coordinar la acción de brazos y piernas. Se debe indicar al atleta que la fuerza activa, tanto de piernas como de brazos debe estar dirigida hacia atrás * Fig. 3: Volteo de un brazo. Mientras el atleta voltea un brazo (primero hacia delante y después hacia atrás), el brazo contrario debe estar totalmente flexionado con la mano a la altura de la clavícula y el codo elevado con el objetivo de mantener la línea de hombros sin oscilaciones, tanto en el plano frontal como en el transversal. Con este ejercicio se incide especialmente en la rotación de caderas. * Fig. 4: Volteos de ambos brazos. Este ejercicio está dirigido al logro de una mayor amplitud delpaso.	Acoplamiento	**x**	30 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1Juego del calamar	**x**		**30 min**	
1. Frecuencia de Paso 2. Amplitud de zancada				
2 zancada				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		
FIRMA FORMADOR:				**JOHN BOLAÑOS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora:9:00 A 11:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 10**		**Edades:**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: TRABAJO ATLETISMO

Objetivo Especifico: a Resistencia Especial.

Objetivo Tecnico-Tactico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Carrera	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. Saltar Cuerda		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. Realiza carrera perfeccionando zancada y movimineto de brazos	Acoplamiento	**x**	30 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. desarrolla movimientos en donde comprende derecha, izquierda, entendiendo la direccion de la carrera, cambios de dirrecion.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Volumen por sesión: 1000 – 1600mts	**x**		**30 min**	
2. carrera 100 mtrs				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora:9:00 A 11:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS			**N° de deportistas: 10**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: TRABAJO ATLETISMO					
Objetivo Especifico: a Resistencia Especial.					
Objetivo Tecnico-Tactico					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Carrera	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. Saltar Cuerda		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. Realiza carrera perfeccionando zancada y movimineto de brazos	Acoplamiento	**x**	30 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. desarrolla movimientos en donde comprende derecha, izquierda, entendiendo la direccion de la carrera, cambios de dirrecion.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Volumen por sesión: 1000 – 1600mts	**x**		**30 min**	
2. carrera 100 mtrs				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/12/2022**	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GUATAVITA**	**Hora:11:00 A 1:00PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS				**N° de deportistas: 10**		**Edades:**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: TRABAJO ATLETISMO						
Objetivo Especifico: a Resistencia Especial.						
Objetivo Tecnico-Tactico						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. explicacion	Introduccion a la clase		5m	
2. listado	llamado a lista		5m	
3. podo-cefalico	Movilidad Articular		5m	
4.	Calentamiento		5m	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: silvato y cuerda.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Carrera	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. Saltar Cuerda		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO :**
1. Realiza carrera perfeccionando zancada y movimineto de brazos	Acoplamiento	**x**	30 m	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. desarrolla movimientos en donde comprende	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.,	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 min**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Volumen por sesión: 1000 – 1600mts	**x**		**30 min**	
2. carrera 100 mtrs				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	podo-cefalico	x	estaticos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	x		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	x		

FIRMA FORMADOR: **JOHN BOLAÑOS**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: GUATAVITA**	
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM-6:30 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCIÓN			
			PASE			
			REMATE			
			CONTROL			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	MARCAJE			
			ANTICIPACION			
			COBERTURA			
			TOMA DE DECISIONES			
			ATAQUE			
			DEFENSA			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

Realización del FESTIVAL GUATAVITA

FESTIVAL DEL DEPORTE FORMATIVO 2022

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Provincia: Almeidas

Municipio: GUATAVITA

Presentado por:

JOHN ALEXANDER BOLAÑOS

JOHN LINAREZ

JHONATHAN RODRIGUEZ

MANUEL SALGADO

Revisado y aprobado por:



Fidel peña Contreras

Guatavita - Cundinamarca

Diciembre de 2022

Introducción

En el presente documento se darán a conocer cada uno de los circuitos dispuestos para la población del municipio de Suesca donde tendrá lugar de desarrollo en la cancha de futbol del municipio de Suesca Cundinamarca. El fin de la realización del festival recreo deportiva es que cada uno de los deportistas tengan la posibilidad de adquirir habilidades y destrezas en la participación y desarrollo en cada una de las pistas y estaciones.

Los formadores deportivos se encontraran en cada una de las estaciones dirigiendo su respectiva actividad; habrá un formador dando la indicación de tiempo y cambio para cada grupo participante, se realizara una evaluación por tiempo en cronometro y los mejores resultados serán exaltados al finalizar la jornada y se premiaran con una medalla de participación

Objetivos

Objetivo general

Recrear un espacio de aprovechamiento recreo deportivo donde se preste para el desarrollo de habilidades en los deportistas de las diferentes categorías en el municipio de Suesca

Objetivos específicos

1. Fortalecer lazos de competencia sana en cada uno de los deportistas participantes

2. Desarrollar habilidades y destrezas de juego mediante los deportes recreo deportivos

3. Fomentar el valor del respeto al otro en competencia.

Estructura organizacional

ENCARGADO	ROL
Coordinador municipal	John Linares
Coordinador técnico	Jonathan Rodríguez
Coordinador logistico	John Bolaños
Coordinador de seguimiento actividades	Manuel salgado
Registro fotográfico	Solmar Bermudez

Cronograma

ACTIVIDAD	Fecha
Reunión de organización formadores	15 de noviembre
socialización con director o coordinador del municipio	15 de noviembre
Difusión con beneficiarios y padres de familia	23 de noviembre
Alistamiento de material	12 de diciembre
Desarrollo del evento	16 de Diciembre de 2022
Consolidación y entrega del informe	23 diciembre

Diseño metodológico





#DeporteQueProgresa

FESTIVALES DEPORTIVOS

1ER MOMENTO | **BIENVENIDA Y CALENTAMIENTO**

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Realizar la bienvenida de los participantes desarrollando actividades recreativas, se plantea desarrollar PREDEPORTIVOS por niveles: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades..



INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

2ER MOMENTO | **2 RETO GYNCANA**

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Evaluar el desempeño de los equipos participantes utilizando de manera combinada algunas **FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO**, a través de una secuencia de actividades a desarrollar **(CAMINAR, CORRER, PATEAR, LANZAR Y EQULIBRIO)** y su articulación con las capacidades físicas como **VELOCIDAD, FUERZA, RESISTENCIA**, con un grado de complejidad acorde a la edad de los participantes.

INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

METODOLOGIA

- Se desarrollan pruebas de habilidades adaptadas
- Se realizara socialización del reglamento a los participantes

REGLAMENTO

- Se participara por nivel de forma individual
- Cada participante debe completar el circuito en el menor tiempo posible,
- Para dar continuidad a la siguiente estación debe completar el reto y así el juez permitirá dar continuidad a la secuencia del circuito

CIRCUITO DE HABILIDADES

- Se diseñara circuito de gyncana de habilidades donde se establecerá una serie de pruebas de habilidades físicas para que cada equipo o grupo las ejecute en el menor tiempo posible cumpliendo con los retos estipulados

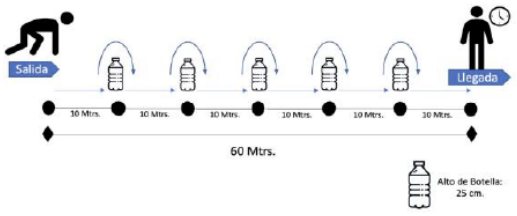
#DeporteQueProgresa

1RO CIRCUITO INICIACION

ESTACIONES PARA NIVEL INICIACION

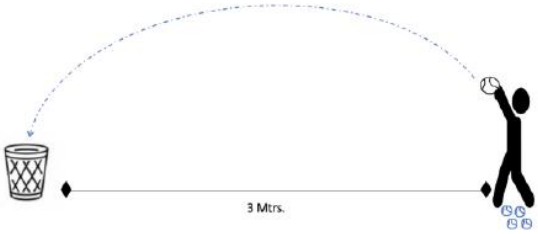
1. Estación N° 1. Carrera con obstáculo.
2. Estación N° 2. Lanzamientos.
3. Estación N° 3. Prueba de agilidad. .
4. Estación N° 4. Recepción de balón.
5. Estación N° 5. Carrera de relevos

ESTACIÓN N° 1. CARRERA DE OBSTÁCULOS. En un trayecto recto de sesenta (60) metros, se ubican cinco (5) obstáculos (altura de 25 centímetros, se sugieren botellas desechables de 600 ml o vallas (conos agujerados con bastón), llenas de algún elemento que genere estabilidad como arena o agua, cada uno ubicado a diez (10) metros de distancia. Para el desarrollo de la prueba, los participantes deberán ubicarse en la línea de salida de inicio del trayecto de sesenta (60) metros) en posición media y recorrer la distancia saltando con los piernas alternadas, cada uno de los obstáculos dispuestos hasta llegar a la meta.



#DeporteQueProgresa

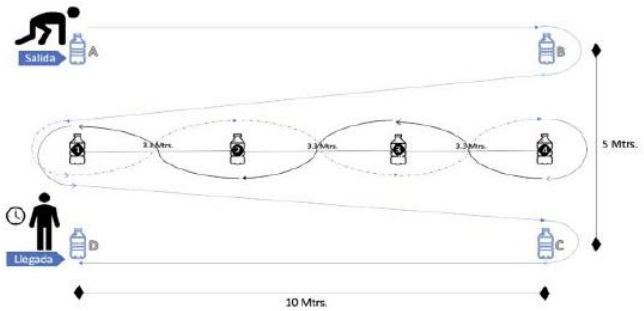
ESTACIÓN N° 2
LANZAMIENTOS.
Se debe disponer un recipiente semejante a una caneca de pintura de 5 galones (aproximadamente 30 - 31 centímetros de diámetro). A una distancia de tres (3) metros con respecto al recipiente, se deben ubicar en el suelo cinco (5) pelotas del tamaño de una bola de tenis de campo (aproximadamente 7 centímetros de diámetro). El participante tendrá que lanzar cada una de las pelotas, cinco (5) en total, desde una distancia de tres (3) metros, intentando introducirlas en el recipiente dispuesto.



El puntaje para la estación 2 prueba de lanzamientos será de acuerdo al numero de pelotas encestada:
EJE : 1 cesta equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

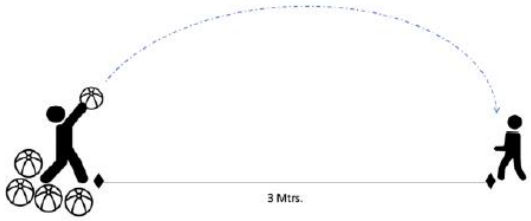
#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 3
PRUEBA DE AGILIDAD. Adaptado del Test de Agilidad Illinois. Se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) formando un rectángulo de diez (10) metros de largo por cinco (5) metros de ancho, identificándolos como los puntos A, B, C y D; adicionalmente se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) en el centro, a lo largo del rectángulo, con 3.3 metros de distancia entre ellos, identificándolos como puntos 1, 2, 3 y 4. A la señal, el participante ubicado de pie en el punto A (Salida) debe desplazarse hacia el punto B y luego hasta el 1 para realizar slalom (zigzag) entre los puntos 1, 2, 3 y 4 (ida y regreso), luego desplazarse hasta los puntos C y D (Llegada).



#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN : 4
RECEPCIÓN DE BALÓN.
Se deben utilizar balones o pelotas en material plástico o vinil N° 4 (circunferencia aproximada de 60 – 65 cm.). El participante y el entrenador, o la persona designada, deben estar ubicados a una distancia de tres (3) metros entre ellos. Se debe lanzar la pelota o balón para que el participante intente atraparlo con sus dos manos, antes del que el elemento toque el suelo. Se realizarán cinco (5) lanzamientos y se otorgará un (1) punto por cada atrapada realizada.

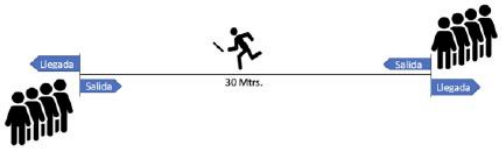


El puntaje para la estación 4 prueba de recepción será de acuerdo al numero de pelotas atrapadas:
EJE : 1 agarre equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.
Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (30) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :
Est 1-2-3-4: Se registra el tiempo individual de para el recorrido de las 4 estaciones , se toma los mejores 5 tiempos .
Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa

MATERIALES NECESARIOS

- 14 Botellas desechables de 600 ml o conos agujerados con estaca altura 25 cm
- 1 caneca de pintura o cesta plástica Diámetro (30-31)
- 5 pelotas de tenis 7 cm circunferencia
- 5 balones de circunferencia (60-65 cm)
- Cinta métrica
- Cronometro, pito y planillero
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

- 1. La prueba da inicio en una maraña construida con medidas (3m X 6m x 30 cm alto), en ella el Participante realizará un recorrido de arrastre bajo, luego regresará saltando por arriba de la maraña para retornar nuevamente el arrastre bajo.

2.Durante el recorrido de la maraña el participante deberá llevar un balón medicinal de 4Kg empujándolo

- 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros según, allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizará 3 rollos hacia delante.

4.Al llegar al final de la línea de los 8 metros de rollos, se regresara haciendo rollos nuevamente.

- 5.Luego correrá por una distancia de 16 metros hasta una línea demarcada para realizar los lanzamientos.

6.A una distancia de 10 metros realizará 6 lanzamientos o tiros de precisión a una distancia 3 mt con brazo derecho y 3 con brazo izquierdo. , lanzando un aro para meter en una estaca, por cada aro introducido en la estaca tendrá cinco puntos adicional , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

- 7.Luego correrá una distancia de 20 mt y debe saltar tres obstáculos que están ubicados cada uno a 5- 10 – 15 y termina cuando llegue ala meta 20 metros las vallas estarán ubicadas diferentes altura (50 – 60 y 70 CM)

8.Durante el recorrido de los obstáculos el participante si no pasa cada uno de los retos deberá realizar10 flexiones de piernas para continuar al siguiente reto.

- 9 Luego un recorrido por una barra de equilibrio de 3 metros por un tablón de 10 cm de madera ubicado sobre 3 bloques de ladrillo.

10.Al finalizar el recorrido en la barra de equilibrio el participante deberá realizar 50 saltos con soga, si no logra realizar los saltos con soga deberá realizar 20 saltos continuos saltando una valla que esta una altura de 15 cm a pierna junta .

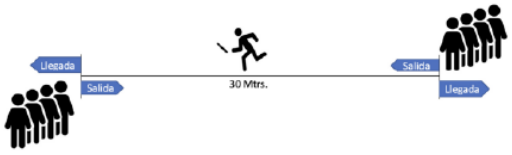
- 11.Luego pasar por un túnel construido por aros en cuadrupedia por una distancia de 10 metros hasta una línea demarcada para finalizar realizando bolos con el pie.

12.El participante procederá a patear un balón No 3 de futbol y tumbar 5 botellas de litro que estarán ubicada a 10 metros, el tiempo se detendrá cuando realice o termine los cinco intentos . *por cada pin o botella caída se otorgara cinco puntos adicional.* de lo contrario será penalizado restándole 5 puntos por pin o botella que quede en pie..

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (40) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :

Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina (N° personas participantes x grupo 12)

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 Balones medicinales de 4 kg
- 1 rollos de cabuya 45 mt
- 8 conos.
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de blanco (Bolicesta)
- soga o lazo
- Tabla o listón de tres metros
- 5 botellas de gaseosa de litro
- 1 balón de futbol N° 3 de futbol
- 20 aros
- 10 mt de Lona o costales
- 3 vallas de saltabilidad
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

• 1.Inicia con un recorrido de equilibrio de 3 metros por una guadua o tubo ubicado sobre la superficie . Durante este recorrido el participante llevara 2 botellas de 2,5 litros llenas de agua sin caerse .

2.Luego se desplazará a la maraña, ella tendrá las mismas medidas de los circuitos anteriores, en ella deberá realizar el arrastre bajo, luego pasar por encima de regreso y terminar nuevamente con el arrastre bajo, en todo el recorrido de la maraña estara llevando un balón medicinal de 4 K

• 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros , allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizaran rollos hacia delante.

4.Después correrá por una distancia de 16 metros allí encontrará la prueba de lanzamiento, realizará 6 lanzamientos o tiro de precisión 3 con cada mano i a una diana o botella que estará a 10 mt , tiro al blanco *por cada diana o botella golpeada se otorgara cinco puntos adicionales puntos adicional al puntaje de su tiempo total* , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

• 5.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de pateo, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones, pateará dos con cada pie.

6.El participante deberá meter el balón en las canchas o banquita, que estarán ubicados a una distancia de 5 metros *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación,* de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

- 7.Luego correrá una distancia de 10 mt y debe saltar 5 obstáculos a pie junto que están ubicados cada uno a 2 metros con una altura de 70 cm

8.terminado el recorrido de los obstáculos el participante se regresa en carrera haciendo zig-zag por medio de todos los obstáculos y regresarse de la misma manera .

10.Los hombres realizaran 10 burpees en el menor tiempo posible y las mujeres realizaran 5 para dar continuidad al siguiente reto

- 9.Luego realizara 10 burpees continuos donde se realiza en varios movimientos (nace de la unión de las flexiones de pecho, las sentadillas y los saltos verticales) y con él se trabaja el abdomen, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas.

- 11.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de lanzamiento, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones que deberá encentar en una caneca ubicada a 5 metros. *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación*

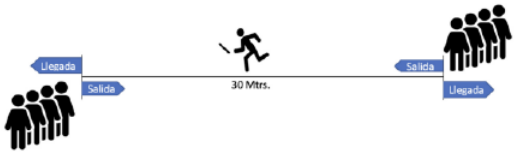
12.Se detendrá el tiempo de ejecución cuando el participante termine sus lanzamientos .



#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (50) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :

.

Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 botellas 2.5 L.
- 2 balones medicinales de 5 Kg
- 10 conos o platillos.
- 45 metros de cabuya
- 4 palos de escoba.
- 15 conos o platillos
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de Blanco (Bolicesta)
- 2 Cronómetros.
- Punto de Blanco
- Juego de Metegol banquitas)
- 4 balones
- Una caneca o cesta
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero

#DeporteQueProgresa

3ER MOMENTO FESTIVALES DEPORTIVOS

- Se desarrollaran encuentros deportivos por disciplinas que estará a cargo por cada formador.
- Se ajustaran Mini partidos los Deportes en conjunto (juegos de pelota) 3 Vs 3 – 4 Vs 4 - 5 Vs 5.
- Se desarrollaran pruebas de habilidades en los deportes individuales (juegos de tiempo - Marca y Combate) de acuerdo a la Disciplina deportiva que maneja cada formado.

FESTIVALES DEPORTIVOS

4TO MOMENTO | **CARRERA DE COLORES**

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Los participantes desarrollaran una carrera de colores cuyo **un papel fundamental en el aprendizaje y desarrollo de los niños, son** actividades recreativas, que se debe plantear por niveles iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades y recorriendo una distancia ya establecida .



#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

METODOLOGIA

- Se realizara capacitación por provincia a los formadores
- Se participara de la prueba por niveles dependiendo el grupo asignado

REGLAMENTO

- Participaran de manera individual y por equipos (por niveles)
- Los ganadores Individuales sumaran puntos para sus equipos

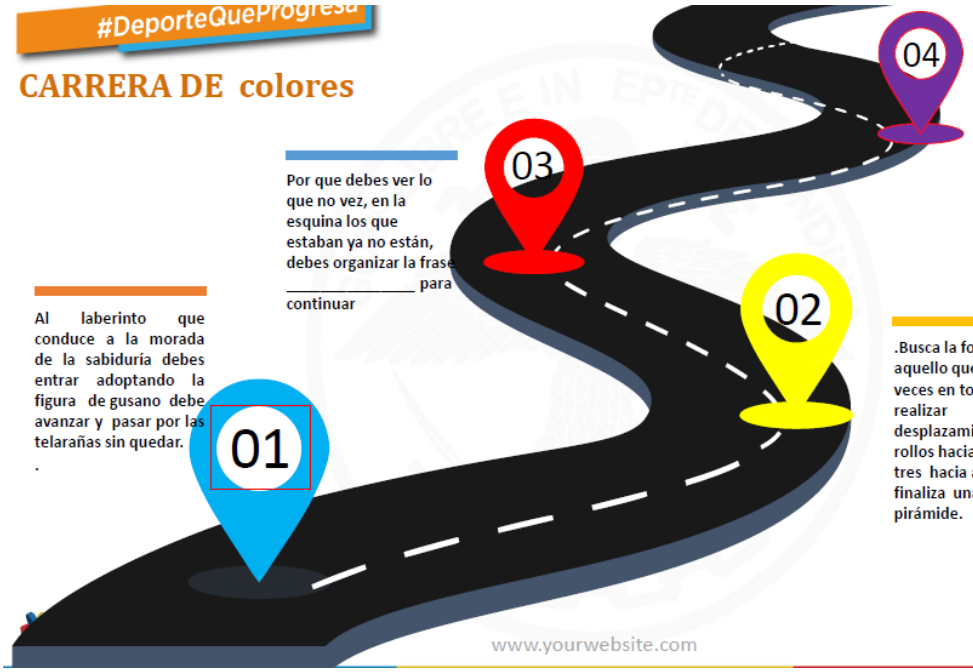
PISTAS

- Se establecerán puntos donde el niño debe pasar obligatoriamente a pintar sus manos con la pintura y manchar su prenda (camiseta blanca), para dar continuidad a la carrera de colores.

INDEPORTES

#DeporteQueProgresa

CARRERA DE colores



Parte de la clave la tiene el capitán que solo no esta , acompáñalo a mirar, dime cuantas niños son: _____ cuantas niñas están _____ .

Por que debes ver lo que no vez, en la esquina los que estaban ya no están, debes organizar la frase _____ para continuar

Al laberinto que conduce a la morada de la sabiduría debes entrar adoptando la figura de gusano debe avanzar y pasar por las telarañas sin quedar.
.

.Busca la forma de aquello que esta dos veces en todo debes realizar desplazamientos en 4 rollos hacia adelante y tres hacia atrás y finaliza una figura pirámide.

#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

UNIDAD DE MEDIDA.

Para esta prueba la unidad de medida es el tiempo:

- ❖ Tiempo utilizado en la totalidad del recorrido, cumpliendo con el desarrollo de todas las pistas
- Categoría iniciación 400 metros
- Categoría fundamentación 800 metros
- Categoría perfeccionamiento 1200 metros
- ❖ En cada pista se ubicaran dos jueces, donde permitirá que el niño se pinte la camiseta blanca
- Estación 1 color azul
- Estación 2 color amarillo
- Estación 3 color rojo

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- Banderas de colores para señalizar donde el niño debe pintar su camiseta
- Banderas por colores según el nivel.
- Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

4 TO MOMENTO EXPLOCION DE COLORES

- Rumba aeróbica
- Explosión de Colores
- Clausura



#DeporteQueProgresa

MINUTO A MINUTO DEL FESTIVAL

	HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
DICIEMBRE	8:00 – 8.30	Llegada de las delegaciones registro de planillas de inscripción.	formadores
	8.30- 9:00	Bienvenida y recreación dirigida	Animador y formadores
	9:00- 11:30	Desarrollo de Reto Gyncana de Habilidades	Formador por disciplina
	10:00 – 10:20	REFRIGERIOS	Coordinador Municipal evento
	12: 00 m	Almuerzos	Coordinador evento
	1:00 -2: 00	Festivales por disciplinas deportivas desarrollo de competencias deportivas	Formadores
	2:00- 3:00	Carrera de colores y clausura y entrega de diploma de participación del festival.	Animador

INDEPORTES

Nombre del escenario: coliseo municipal Guatavita

Horario: 8:00 am

Escuelas de formación presentes:

Nombre de la Escuela/deporte	Número de participantes
Baloncesto	**43**
Atletismo	**33**
Futbol de salón	**45**
Vela	**45**
Voleibol	**30**
Total	**196**

ANEXO 9 RESULTADOS DE PRUEBAS:



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG			ESTATURA DE PIE CMS.			ESTATURA SENTADO CMS.			PERIMETRO DE CINTURA CMS.		
				MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1	1072370629	ACOSTA ALLAN HOLLARY	9	32			130				58		50		
2	1071143	RAUTISTA JIMENEZ EDWIN	8	29			125				66		64		
3	1071143	CANDIL JUAN SEBASTIAN	7	25			125				68		59		
4	1071143	CAÑON RODRIGUEZ DAMIAM	7	27			126				65		45		
5	1071	CAÑON RODRIGUEZ KEVIN	8	25			122				64		57		
6	1072	CORTES SARMIENTO JUAN	8	25			126				67		46		
7	1071	JIMENEZ GARZON ANGIE	7	23			121				63		49		
8	1028867832	MENDEZ CASAS JUAN DIEGO	7	22			120				62		60		
9	1071143769	PRADA GONZALEZ EVAN	8	28			126				68		43		
10	1071143817	RODRIGUEZ LUNA	8	25			127				65		57		
11	1071143362	RODRIGUEZ PEÑA CHRISTIAN	7	26			126				65		54		
12	1071143737	TAMAYO SERNA KEVIN	8	27			127				63		60		
13	1071143443	UCHUVA PIRATIVA DAYANNA	7	23			124				67		61		
14	1071143898	VELANDIA CAPADOR ALEJANDRA	6	20			115				60		59		
15	1071143744	VELANDIA ORTIZ LAURA	8	23			122				66,8		67		
16	1074417770	BEJARANO JOHAN SEBASTIAN	9	29			132				63,54		65		
17	1071167886	CANDIL VELANDIA ANGELA	9	28			131				63,87		65.4		
18	1071143547	CASTAÑEDA GARCIA ANDRES	9	30			131				64.05		59		
19	1033111197	DIAZ CASTIBLANCO MARIA	9	29			131				58,04		67		
20	1071143668	GARCIA BOJACA BRAYAN	10	32			137				66,67		86.3		
21	1071143886	GARZON PEDRAZA ANGELA	10	31			133				65		65		
22	1071143464	GONZALEZ RAMOS MARIA	10	33			135				73,45		70		
23	1076233043	MARTIN ROZO MARIA	10	30			133				58.09		62.2		
24	1013039364	MUÑOZ PEDRAZA ANNY	10	35			138				71,04		69		
25	1076743908	MUÑOZ RAMOS SEBASTIAN	11	37			141				75		63		
26	1071143877	PEÑA BAEZ MARIA	11	39			139				65		65		
27	1071143864	PRADA RENDON JUAN MATEO	11	35			138				67		63,3		
28	1071143817	PRIETO GARCIA LAURA	11	34			139				65		67,8		
29	1021316421	SALAMANCA GARCIA SERGIO	12	38			123				68		67		
30	1071143885	VILLANUEVA CASTAÑEDA JOHAN	12	37			142				72.5		61,1		
31	1071143516	RODRIGUEZ VELANDIA FELIPE	12	32			138				48		58,7		
32	1071143866														
33	1016081545														
34	1016089545														
35															
36															
37															
38															
39															
40															
41															
42															
43															
44															
45															
46															
47															
48															
49															
50															
51															
52															
53															
54															
55															
56															
57															
58															
59															
60															
61															
62															
63															
64															
65															
66															
67															
68															
69															
70															
71															
72															
73															
74															
75															
76															
77															
78															
79															
80															
81															
82															
83															
84															
85															
86															
87															
88															
89															
90															
91															
92															
93															
94															
95															
96															
97															
98															
99															
100															
101															
102															
103															
104															
105															
106															
107															
108															
109															
110															
111															
112															
113															
114															
115															
116															
117															
118															
119															
120															

MUNICIPIO EVALUADO:	**GUATAVITA**
FORMADOR:	**JOHN ALEXANDER BOLAÑOS**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ACOSTA ALLAN HOLLARY	9	4,59	4,76	4,68	FALSO	2,00		47	42			60	56	58	FALSO	12,3	
2	BAUTISTA JIMENEZ EDWIN	8	5,22	5,23	5,23	FALSO	1		40	41			54	34	44	FALSO	13	
3	CANDIL JUAN SEBASTIAN	7	4,33	4,67	4,50	FALSO	1		70	70			57	31	44	FALSO	8,45	
4	CAÑON RODRIGUEZ DAMIAM	7	6,78	5,67	6,23	FALSO	2		97	90			60	70	65	FALSO	9,38	
5	CAÑON RODRIGUEZ KEVIN	8	5,67	5,3	5,49	FALSO	2		57	58			54	67	60,5	FALSO	7,69	
6	CORTES SARMIENTO JUAN	8	5,52	4,98	5,25	FALSO	2		62	57			57	45	51	FALSO	9,43	
7	JIMENEZ GARZON ANGIE	7	5,91	5,8	5,86	FALSO	2		60	65			60	48	54	FALSO	11,34	
8	MENDEZ CASAS JUAN DIEGO	7	7,02	7,09	7,06	FALSO	1		82	80			51	39	45	FALSO	12,3	
9	PRADA GONZALEZ EVAN	8	6,81	6,84	6,83	FALSO	1		65	61			43	56	49,5	FALSO	10,24	
10	RODRIGUEZ LUNA	8	6,39	6,4	6,40	FALSO	1		39	56			39	76	57,5	FALSO	11,39	
11	RODRIGUEZ PEÑA CHRISTIAN	7	7,08	6,35	6,72	FALSO	2		42	32			54	60	57	FALSO	15,54	
12	TAMAYO SERNA KEVIN	8	8,03	5,32	6,68	FALSO	2		48	50			62	51	56,5	FALSO	10,14	
13	UCHUVA PIRATIVA DAYANNA	7	6,04	5,53	5,79	FALSO	1		51	62			38	42	40	FALSO	11,38	
14	VELANDIA CAPADOR ALEJANDRA	6	6,17	6,2	6,19	FALSO	1		61	54			76	80	78	FALSO	12,49	
15	VELANDIA ORTIZ LAURA	8	7,25	6,67	6,96	FALSO	2		37	57			49	58	53,5	FALSO	10,33	
16	BEJARANO JOHAN SEBASTIAN	9	6,78	5,67	6,23	FALSO	2		97	90			60	70	65	FALSO	9,38	
17	CANDIL VELANDIA ANGELA	9	5,67	5,3	5,49	FALSO	2		57	58			54	67	60,5	FALSO	7,69	
18	CASTAÑEDA GARCIA ANDRES	9	5,52	4,98	5,25	FALSO	2		62	57			57	45	51	FALSO	9,43	
19	DIAZ CASTIBLANCO MARIA	9	5,91	5,8	5,86	FALSO	2		60	65			60	48	54	FALSO	11,34	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	GARCIA BOJACA BRAYAN	10	6,81	6,24	6,53	FALSO	2		54	55			54	65	59,5	FALSO	12,54	
2	GARZON PEDRAZA ANGELA	10	6,18	6	6,09	FALSO	2		60	63			32	45	38,5	FALSO	13,32	
3	GONZALEZ RAMOS MARIA	10	5,7	5,78	5,74	FALSO	2		78	67			51	35	43	FALSO	12,51	
4	MARTIN ROZO MARIA	10	7,8	6,34	7,07	FALSO	1		65	67			43	67	55	FALSO	9,43	
5	MUÑOZ PEDRAZA ANNY	10	5,9	6,2	6,05	FALSO			54	55			54	64	59	FALSO	11,23	
6	MUÑOZ RAMOS SEBASTIAN	11	6,9	6,7	6,80	FALSO			60	63			32	57	44,5	FALSO	10,25	
7	PEÑA BAEZ MARIA	11	6,4	6,7	6,55	FALSO			78	67			56	35	45,5	FALSO	10,36	
8	PRADA RENDON JUAN MATEO	11	6,64	6,45	6,55	FALSO			65	67			43	67	55	FALSO	11,05	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	IBETH JENARY MURCIA	11	6,32	4,77	1,40	100	3	FALSO	1,34	1,46	1,4		7	15	11	80	7,65	100
3	JOHAN ANDRES RODRIGUEZ	12	5,22	5,23	5,23	FALSO	3	FALSO	1,47	1,64	1,555		28	19	23,5	FALSO	8,43	100
4	VILLANUEVA CASTAÑEDA JOHAN	12	5,33	5,22	5,28	FALSO	3	FALSO	1,32	1,46	1,39		37	34	35,5	FALSO	9,54	100
5	RODRIGUEZ VELANDIA FELIPE	12	5,11	5,67	5,39	FALSO	2	FALSO	1,34	1,43	1,385		29	31	30	FALSO	7,98	100
6	KAREN YULIETH ORTIZ	12	4,69	5,87	5,28	FALSO	2	FALSO	1,39	1,48	1,435		30	45	37,5	FALSO	7,63	100
7	ANYULY JEANETH MORA	11	4,62	4,98	4,80	FALSO	3	FALSO	1,76	1,67	1,715		26	28	27	FALSO	8,98	100

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	PRIETO GARCIA LAURA	16	5,18	5	5,09	FALSO	4	FALSO	1,56	1,59	1,575	180	21	26	23,5	FALSO	8,76	90
3	SALAMANCA GARCIA SERGIO	15	5,12	5,32	5,22	FALSO	4	FALSO	1,63	1,67	1,65	180	32	35	33,5	FALSO	9,43	90

ANEXO 9.1 REGISTRO FOTOGRAFICO





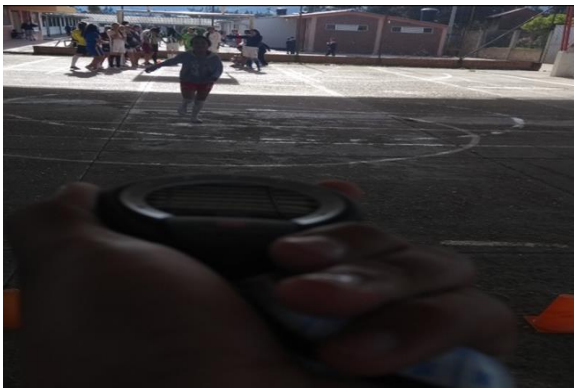


































































.ANEXO 10 CARTA DEL MUNICIPIO

Alcaldía Municipal de Guatavita 2020 – 2023
Secretaría de Cultura, Recreación, Deportes y Turismo

LA SECRETARIA DE CULTURA, RECREACIÓN, DEPORTES Y TURISMO

CERTIFICA QUE:

El señor **JOHN ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA** identificado con cédula de ciudadanía 1.078.347.410, viene trabajando en el municipio de Guatavita apoyando al desarrollo de escuelas de formación deportiva de Atletismo durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre al 23 de diciembre del 2022, desempeñando el contrato 219 – 2022 que tiene por objeto la *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*, y ha cumplido con las obligaciones establecidas en su contrato.

La presente certificación se expide a solicitud del interesado en el municipio de Guatavita – Cundinamarca a los veintitrés (23) días del mes de diciembre del dos mil veintidós (2022).

JUSTO PASTOR SARMIENTO CASTAÑEDA
Secretario de Cultura Recreación, Deportes y Turismo

Proyectó: Juliana Velandia – Prestación de Servicios Profesionales
Revisó y aprobó: Justo Pastor Sarmiento - Secretario de Cultura, Recreación, Deportes y Turismo

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO – SECOP	
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 219 DE 2022	
N° de contrato:	219 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	JOHN ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA.
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/TE.
Municipio:	GUATAVITA
Deporte o disciplina:	ATLETISMO
Plazo:	SIETE (07) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.

El 09 febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron JHON ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1078347410 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Profesional Universitario del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato N° 219 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 de la supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

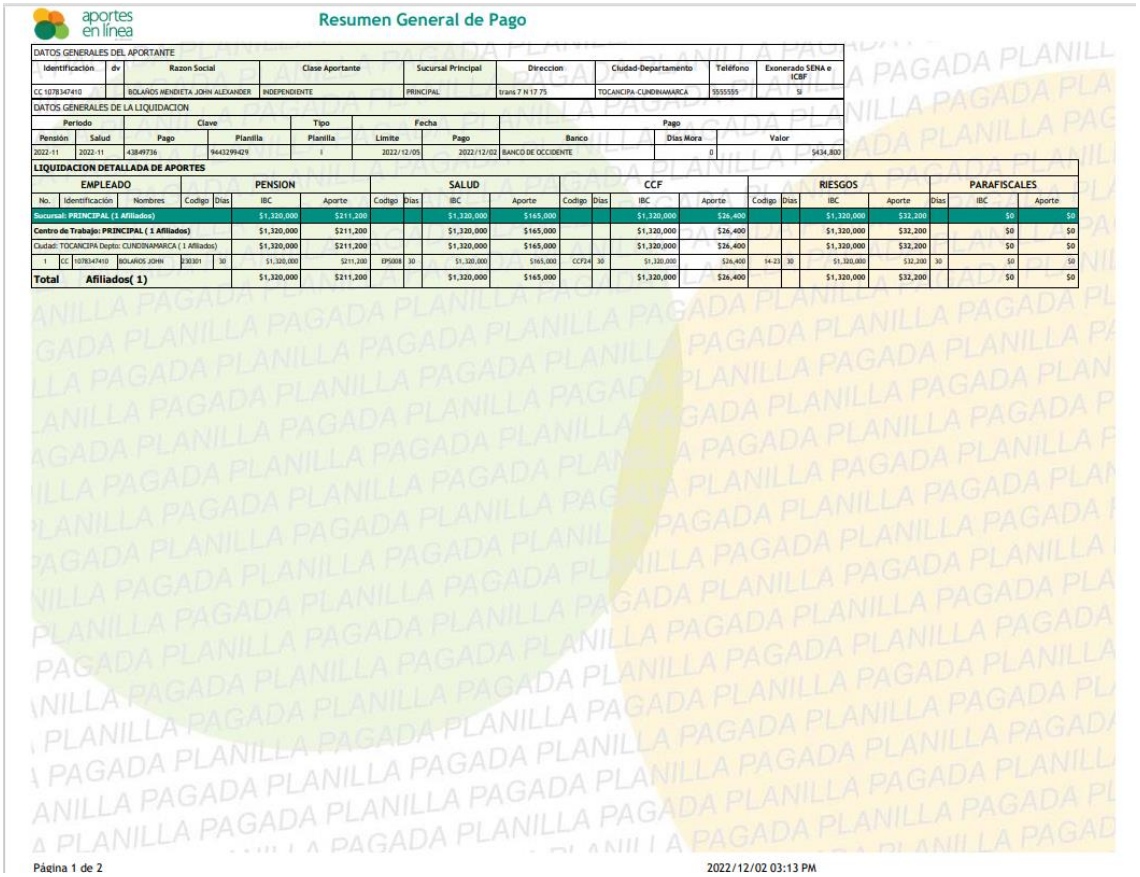
Registro Presupuestal	RES-2022000142	fecha de expedición: 24 / 01 / 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 01/ 02/ 2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

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

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

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**JHON ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA** Contratista

ANEXO 11 PLANILLA SEGURIDAD SOCIAL



aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1078347410		BOLAÑOS MENDIETA JOHN ALEXANDER	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	trans 7 N 17 75	TOCANCIPA-CUNDINAMARCA	5555555	SI

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2022-11	2022-11	43849736	9443299429	I	2022/12/05	2022/12/02	BANCO DE OCCIDENTE	0	$434,800

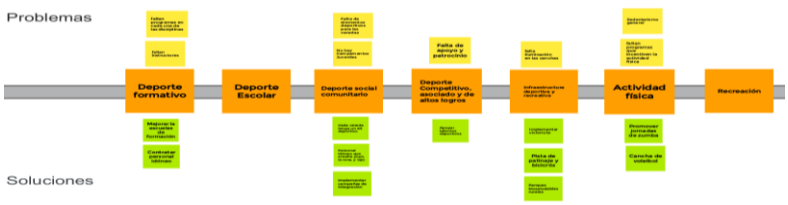
LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO					PENSION		SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,320,000	$211,200			$1,320,000	$165,000			$1,320,000	$26,400			$1,320,000	$32,200		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,320,000	$211,200			$1,320,000	$165,000			$1,320,000	$26,400			$1,320,000	$32,200		$0	$0
Ciudad: TOCANCIPA Depto: CUNDINAMARCA (1 Afiliados)					$1,320,000	$211,200			$1,320,000	$165,000			$1,320,000	$26,400			$1,320,000	$32,200		$0	$0
1	CC 1078347410	BOLAÑOS JOHN	230301	30	$1,320,000	$211,200	EPS008	30	$1,320,000	$165,000	CCF24	30	$1,320,000	$26,400	14-01	30	$1,320,000	$32,200	30	$0	$0
Total Afiliados(1)					$1,320,000	$211,200			$1,320,000	$165,000			$1,320,000	$26,400			$1,320,000	$32,200		$0	$0

Página 1 de 2 2022/12/02 03:13 PM

MESA DE TRABAJO POLITICAS PUBLICAS

Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	**Temática**	**Aportes mesas de trabajo**	**Situación**
GUATAVITA	Deporte Formativo	Faltan más formadores deportivos.	Problema
GUATAVITA	Deporte Formativo	Faltan más disciplinas deportivas.	Problema
GUATAVITA	Deporte Escolar	Falta de profesores de deporte en las áreas rurales e inclusión de campesinos en competencias oficiales.	problema
GUATAVITA	Deporte Escolar	Nombrar más profesores y acondicionar espacios deportivos a nivel rural.	Solución
GUATAVITA	Deporte Escolar	Capacitar a niños y adolecentes campesinos en diferentes competencias.	Solución
GUATAVITA	Deporte social comunitario	Falta capacitación y preparación para los campesinos en diferentes deportes, para que sean más competitivos.	Problema
GUATAVITA	Deporte social comunitario	Falta de profesionales para capacitar y preparar a los campesinos.	Problema
GUATAVITA	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	Falta de apoyo al deportista para su lanzamiento al alto rendimiento.	Problema
GUATAVITA	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	Falta de apoyo a los ciclistas del municipio de Tibirita con proyección al alto rendimiento.	Problema
GUATAVITA	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	Falta de buena alimentación y buena educación para los deportistas.	Problema
GUATAVITA	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	Falta de programas de nutrición y desarrollo físico.	Problema
GUATAVITA	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	Más inversión por parte de las alcaldía para apoyar el alto rendimiento.	Solución
GUATAVITA	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	Implementar y crear escuelas de formación y dotarlas con el material suficiente y adecuado para lograr deportistas de alto rendimiento.	Solución
GUATAVITA	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	Disponer de personal capacitado para encontrar talentos deportivos.	Solución
GUATAVITA	Infraestructura Deportiva y Recreativa	Se cuenta con la infraestructura en el área urbana, pero no con el personal capacitado para el desarrollo formativo.	Problemática
GUATAVITA	Infraestructura Deportiva y Recreativa	Nombrar personal que administre los escenarios,	Solución
GUATAVITA	Actividad Física	No manifestaron problematicas, no propuestas de mejora.	
GUATAVITA	Recreación	Faltan espacios recreativos y Material humano ¨recreadores¨.	Problema
GUATAVITA	Recreación	Más inversión por parte de las entidades competentes para fortalecer la parte recreativa.	Solución

Metodología Mesas de Trabajo		
Nombre de la Mesa de Trabajo	**Aportes para la construcción Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad física**	
Dirigido a	**Mesa Municipal**	Integrantes de escuelas de formación deportiva Integrantes de programas de recreación o de actividad física Personas que realizan actividad física de forma independiente Padres de familia Personas con discapacidad Ligas o grupos de deportes. Centros de entrenamiento y/o Gimnacios Profesores de educación física de colegios Presidentes de juntas de acción comunal Consejo de juventud Medios de comunicación ***Nota:*** *Se pueden citar uno o dos personas de esta lista para completar los 15 asistentes.*
	Mesa Provincial	Secretarios o Directores de deporte, así cómo entidades que integran actividades de deporte, recreación o actividad física de las alcaldías.
Convocatoria	**Mesa Municipal**	**Número de asistentes:** 10 a 15 personas **Forma de convocar:** Correo electrónico, WhatsApp o llamadas. **Nota:** Entregar soportes de convocatoría. (Pantallazos en documento word)
	Mesa Provincial	***Número de asistentes:** Dependerá del número de municipios por provincia. ***Forma de convocar:** Correo electrónico, WhatsApp o llamadas. **Nota:** Entregar soportes de convocatoría. (Pantallazos en documento word) *Los gestores que tienen a cargo dos provincias, delegaran a un formador la realización de la mesas de trabajo de la otra provincia.*
Cronograma de la Mesa de Trabajo	**Tiempo Minutos**	**Actividades**
	10	Presentación de los asistentes (Organización en mesa redonda)
	10	Socialización sobre política pública (Piezas campaña de expectativa, pagina web)
	30	Identificar con los asistentes, las problemáticas de acuerdo a las temáticas. **Paso 1:** Los integrantes toman las fichas para incluir las problemáticas que considere necesarias (Una ficha por problema) (Máximo cuatro palabras por ficha) **Paso 2:** Dar la palabra a los asistentes para que argumenten sus aportes.
	30	Identificar con los asistentes, las posibles soluciones en cada temáticas de acuerdo a los problemas identificados. **Paso 1:** Los integrantes toman las fichas para incluir las soluciones que considere necesarias (Una ficha por solución) (Máximo cuatro palabras por ficha) **Paso 2:** Dar la palabra a los asistentes para que argumenten sus aportes.
	10	Socialización de las principales conclusiones de la mesa de trabajo.
	90	**Tiempo total de la mesa de trabajo (Una hora y treinta minutos)**
Insumos	**Temáticas**	Deporte formativo Deporte Escolar Deporte social comunitario Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento Recreación Actividad física Infraestructura deportiva y recreativa ***Nota:*** *Tener en cuenta las preguntas orientadoras para propiciar el debate o los aportes en cada una de las temáticas.*
	Materiales	Lista de asistencia Paquete de fichas bibliográficas color blanco 6 marcadores color negro
	Descripción grafica de la Mesa de Trabajo	
Productos de la Mesa de Trabajo	**Formador (a)**	JOHN ALEXANDER BOLAÑOS MENDIETA
	Gestor (a)	FIDEL ADOLFO PEÑA CONTRERAS
	Evidencia fotografica	