INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 074 DE 2022

OBJETO: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.	**INFORME FINAL**
FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ	**SUPERVISORA**

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO:	UBALA
FECHA DEL INFORME:	24/12/2022
PERIODO DEL INFORME:	DEL 09-02-2022 AL 23-12-2022
CONTRATISTA	PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ
REGISTROS PRESUPUESTALES	2022000082 DE 24-01-2022 2022003251 DE 08-09-2022
VALOR DEL CONTRATO	$17.997.000
NUMERO DE MESES DE CONTRATO	10 MESES 15 DIAS

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 074 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.
Ejecución del contrato por el tiempo de DIEZ (10) meses, QUINCE (15) días
Explicación breve frente a lo realizado en cada una de las actividades por el tiempo contratado.

1. **Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.**

2. Realice convocatoria por medio de grupos de WhatsApp existentes. Ya que se trabajará para el año 2022 con la misma población que trae proceso de formación deportiva en baloncesto, en las diferentes veredas (Santa Bárbara, Rionegro) e inspecciones (La playa, Santa Rosa) del municipio asignado; (Ubalá).

3. Visite todas y cada una de las escuelas y colegio ubicadas en las veredas e inspecciones asignadas por el coordinador de deportes del municipio, los días 14-15 y 16 de febrero del año en curso en compañía del instructor dependiente de la Alcaldía Municipal, con el fin de hacer un trabajo conjunto con las instituciones educativas captando así una mayor población; favoreciendo entonces la realización de la actividad física y el entrenamiento directo de Baloncesto desde la edad primaria (6) años. Contando entonces con esta población:

Escuelas: Rionegro 14 deportistas
Mundo nuevo 7 deportistas
La playa 20 deportistas
San Antonio 8 deportistas
Santa Rosa 20 deportistas
Santa rosita 9 deportistas.

4. Programe reunión presencial con Padres y/o cuidadores para el día 28 de febrero, con el fin de hacer entrega de ficha de matrícula y consentimientos informados, sugeridos por el Supervisor ; dichos documentos deben ser diligenciados y firmados con puño y letra de cada acudiente.

5. Realice acompañamiento en la clase de educación física a la profesora de aula de la escuela rural de San Antonio, en la Inspeccion de Santa Rosa; con el fin de dar a conocer el programa de escuela de formación deportiva en baloncesto. Obteniendo como resultado el trabajo mancomunado con la institución educativa, y poder llegar a impactar una mayor población en edad escolar, sabiendo que esta es una zona rural dispersa.
6. Realice acompañamiento en la clase de educación física a la profesora de aula de la escuela rural de Santa Rosita, en la Inspeccion de Santa Rosa; con el fin de dar a conocer el programa de escuela de formación deportiva en baloncesto. Obteniendo como resultado el trabajo mancomunado con la institución educativa, y poder llegar a impactar una mayor población en edad escolar, sabiendo que esta es una zona rural dispersa.
7. Realice acompañamiento en la clase de educación física al profesor de aula de la escuela rural de Santa Rosa Centro, en la Inspeccion de Santa Rosa; con el fin de dar a conocer el programa de escuela de formación deportiva en baloncesto. Obteniendo como resultado el trabajo mancomunado con la institución educativa, y poder llegar a impactar una mayor población en edad escolar, sabiendo que esta es una zona rural dispersa.
8. Realice acompañamiento en la clase de educación física al profesor de aula de la I.E.D Colegio rural en la Inspeccion de Santa Rosa; con el fin de dar a conocer el programa de escuela de formación deportiva en baloncesto. Obteniendo como resultado el trabajo mancomunado con la institución educativa, y poder llegar a impactar una mayor población en edad escolar, sabiendo que esta es una zona rural dispersa.
9. Realice acompañamiento en la clase de educación física a la profesora de aula de la escuela rural de Rionegro, ; con el fin de dar a conocer el programa de escuela de formación deportiva en baloncesto. Obteniendo como resultado el trabajo mancomunado con la institución educativa, y poder llegar a impactar una mayor población en edad escolar, sabiendo que esta es una zona rural dispersa.
10. Realice acompañamiento en la clase de educación física a la profesora de aula de la escuela rural de La Playa, con el fin de dar a conocer el programa de escuela de formación deportiva en baloncesto. Obteniendo como resultado el trabajo mancomunado con la

institución educativa, y poder llegar a impactar una mayor población en edad escolar, sabiendo que esta es una zona rural dispersa.

11. Realice la inscripción de los deportistas de la inspección de la playa, escuelas (la playa centro- mundo nuevo).

12. Socialice con las docentes de aula los documentos requeridos de cada deportista para el diligenciamiento de la respectiva ficha de matrícula y consentimientos requeridos por indeportes, y en un trabajo conjunto fue posible la recolección de dichos documentos.

13. Consolide una base de datos para el año 2022; esta se crea a partir de la documentación entregada por la población asistente a la escuela de formación deportiva de baloncesto.

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.

1. Entregue al supervisor del contrato el Plan Pedagógico con los requerimientos exigidos, en el formato indicado por parte de la subgerencia Técnica para el año 2022 el día 16 de febrero. Este se encuentra en el Drive del Correo asignado por el Supervisor. En una carpeta que responde al nombre de PLANES PEDAGOGICOS; en una subcarpeta que responde a mi nombre ANGELA GALVIS. indeportesguavio2022@gmail.com .
2. Entregue al supervisor del contrato la Malla Pedagógica con los requerimientos exigidos, en el formato indicado por parte de la subgerencia Técnica para el año 2022 el día 22 de febrero. Este se encuentra en el Drive del Correo asignado por el Supervisor. En una carpeta que responde al nombre de MALLAS PEDAGOGICAS; en una subcarpeta que responde a mi nombre ANGELA GALVIS. indeportesguavio2022@gmail.com .
3. Entregue al supervisor del contrato el Plan Pedagógico con los requerimientos exigidos, en el formato indicado por parte de la subgerencia Técnica para el año 2022. Este se encuentra en el Drive del Correo asignado por el Supervisor. En una carpeta que responde al nombre de PLANES PEDAGOGICOS; en una subcarpeta que responde a mi nombre ANGELA GALVIS. indeportesguavio2022@gmail.com .

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.

1. Consigne cronograma de actividades en el Plan Pedagógico entregado al supervisor, de tal modo que allí pueden ser corroboradas las actividades planteadas para la población beneficiada a medida que se vallan cumpliendo las fechas allí consignadas.

2. Realice entrenamientos rutinarios consignados en el Plan Pedagógico que fue entregado a la Subgerencia Técnica. (sitios y horarios de trabajo) para las dos Inspecciones y una vereda asignadas por el secretario de deportes del municipio.
3. Desarrolle las actividades propuestas en los planes diarios de trabajo acorde a los componentes de establecidos en la malla curricular para cada una de las categorías (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento).
4. Entregue en el formato establecido para evidencias el soporte fotográfico de dichos entrenamientos.
5. Desarrolle trabajo especifico por categorías tales como:

Iniciación: se desarrolló trabajo poli motor en los niños de 6-8 años evidenciando asi dificultades y fortalezas en las capacidades coordinativas (caminar, saltar, gatear, reptar; entre otras).

Fundamentación: se realizo trabajo poli motor para medir el avance de las capacidades coordinativas especificas tales como: agarre de balón estático y dinámico, respecto a su edad.

Perfeccionamiento: se evidencio mediante trabajo poli motor avanzado para esta categoría las fortalezas y dificultades de los deportistas mediante ejercicios de cambios de dirección mediante un estímulo; silbato además de alternar el trabajo con y sin balón.

6. Desarrolle trabajo específico por categorías tales como:

Iniciación: se desarrolló trabajo de las capacidades físicas en simultaneo con las capacidades coordinativas en los niños de 6-8 años evidenciando asi dificultades y fortalezas en las capacidades coordinativas (caminar, saltar, gatear, reptar; entre otras).

Fundamentación: se realizó trabajo de las capacidades físicas en simultaneo con las capacidades coordinativas para medir el avance de las capacidades coordinativas especificas tales como: agarre de balón estático y dinámico, respecto a su edad.

Perfeccionamiento: se evidencio mediante trabajo de las capacidades físicas en simultaneo con las capacidades coordinativas (nivel avanzado), para esta categoría, trabajando así las fortalezas y dificultades de los deportistas mediante ejercicios de cambios de dirección mediante un estímulo; silbato además de alternar el trabajo con y sin balón.

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.**

1. Realice base de datos tentativa con el número de deportistas reportados por parte de todos y cada uno de los docentes de aula de las escuelas rurales.

Contando entonces con esta población:

Escuelas: Rionegro 14 deportistas
Mundo nuevo 7 deportistas
La playa 20 deportistas
San Antonio 8 deportistas
Santa Rosa 20 deportistas
Santa rosita 9 deportistas.
Para un total global tentativo de 78 deportistas.

2. Proyecte realizar archivo final con número real de usuarios del programa; según diligenciamiento de las pertinentes fichas de matrícula para el informe de marzo del presente año.

3. Consolide base de datos con número de deportistas luego de realizar charla informativa presencial en todas y cada una de las sedes educativas acerca del proceso (deporte formativo) en este caso para la escuela de formación de baloncesto.

Contando entonces con esta población:
Escuelas: Rionegro 14 deportistas
San Antonio 8 deportistas
Santa Rosa 20 deportistas
Santa rosita 9 deportistas.
La playa 11 deportistas
Para un total global de 62 deportistas.

4. Proyecte realizar archivo final con número real de usuarios del programa; según diligenciamiento de las pertinentes fichas de matrícula para el siguiente informe del presente año.
5. Consolide base de datos con número de deportistas luego de realizar charla informativa presencial en todas y cada una de las sedes educativas acerca del proceso (deporte formativo), en contra jornada en este caso para la escuela de formación de baloncesto.

Contando entonces con esta población:

Inspección de santa rosa: 24
Inspección de la playa: 23
Vereda Rionegro: 21
Para un total global de 68 deportistas

6. Consolide base de datos con número de deportistas luego de realizar charla informativa presencial en todas y cada una de las sedes educativas acerca del proceso (deporte formativo), en contra jornada en este caso para la escuela de formación de baloncesto.

Contando entonces con esta población:

Inspección de santa rosa: 24
Inspección de la playa: 23
Vereda Rionegro: 22
Para un total global de 69 deportistas.

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.**

1. Porte el uniforme otorgado por Indeportes en todas y cada una de las visitas a las escuelas, brindando un saludo desde la distancia por parte de la subgerencia técnica, dejando así en alto el nombre de la institución. “Indeportes Cundinamarca”.
2. Porte el uniforme otorgado por Indeportes en todas y cada una de las visitas a las escuelas, brindando un saludo desde la distancia por parte de la subgerencia técnica, dejando así en alto el nombre de la institución. “Indeportes Cundinamarca”.
3. Porte el uniforme dotado por Indeportes en el apoyo prestado, en Gachala en el evento denominado ; ciclo escalada el dia 14 de agosto desde las 05:30 horas hasta las 15:00 horas del presente.
4. Porte el uniforme dotado por Indeportes en el apoyo prestado en Gacheta en la fase zonal regional de los juegos Intercolegiados 2022, los días 16,17 y 18 de agosto del presente.

6. **Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.**

1. Realice visita técnica a todas y cada una de las escuelas de la inspección de santa rosa. Con el fin de hacer un trabajo mancomunado con los docentes de aula para el año 2022.
2. Formalice la presentación como formadora deportiva INDEPORTES, con carta de presentación otorgada por el Supervisor para el año 2022 con la señora rectora de la I.E.D.R de Santa Rosa de Ubalá.

FECHA	LUGAR	HORA	MOTIVO
15/02/2022	I.E.D.R SANTA ROSA	09:00 a.m.	PRESENTACION FORMAL CON LA RECTORA DE LA INSTITUCION.
16/02/2022	ESCUELA RURAL SAN ANTONIO	10:00 a.m.	VISITA TECNICA CON LA DOCENTE DE AULA.
16/02/2022	ESCUELA RURAL SANTA ROSITA	12:00 p.m	VISITA TECNICA CON LA DOCENTE DE AULA.
17/02/2022	ESCUELA RURAL SANTA	10:00 a.m	VISITA TECNICA CON EL

	ROSA CENTRO		DOCENTE DE AULA.
21/02/2022	ESCUELA RURAL MUNDO NUEVO.	10:00 a.m	VISITA TECNICA CON LA DOCENTE DE AULA.
23/02/2022	ESCUELA RURAL LA PLAYA.	10:00 a.m	VISITA TECNICA CON LA DOCENTE DE AULA.

3. Proyecte las 45 sesiones de trabajo diario estipuladas para el mes de marzo con el siguiente orden y numero de semanas:

Semana 1: 28 de febrero al 6 de marzo de 2022
Semana 2: 7 al 13 de marzo de 2022
Semana 3: 14 al 20 de marzo de 2022
Semana 4: 21 al 27 de marzo de 2022
Semana 5: 28 de marzo al 3 de abril 2022

4. Proyecte las 36 sesiones de trabajo diario estipuladas para el mes de abril con el siguiente orden y numero de semanas:

Semana 1: 4 al 10 de abril de 2022
Semana 2: 11 al 17 de abril de 2022
Semana 3: 18 al 24 de abril de 2022
Semana 4: 25 de abril al 1 de mayo de 2022

5. Proyecte las 45 sesiones de trabajo diario estipuladas para el mes de mayo con el siguiente orden y numero de semanas:

Semana 1: 2 al 8 de mayo de 2022
Semana 2: 9 al 15 de mayo de 2022
Semana 3: 16 al 22 de mayo de 2022
Semana 4: 23 al 29 de mayo de 2022
Semana 5: 30 de mayo al 5 de junio de 2022

6. Proyecte las 36 sesiones de trabajo diario estipuladas para el mes de junio con el siguiente orden y numero de semanas:

Semana 1: 6 al 12 de junio de 2022
Semana 2: 13 al 19 de junio de 2022
Semana 3: 20 al 26 de junio de 2022
Semana 4: 27 de junio al 03 de julio de 2022

7. Proyecte las 36 sesiones de trabajo diario estipuladas para el mes de julio con el siguiente orden y numero de semanas:

Semana 1: 4 al 10 de julio de 2022
Semana 2: 11 al 17 de julio de 2022

Semana 3: 18 al 24 de julio de 2022
Semana 4: 25 al 31 de julio de 2022

8. Proyecte las 45 sesiones de trabajo diario estipuladas para el mes de agosto con el siguiente orden y numero de semanas:

Semana 1: 1 al 7 de agosto de 2022
Semana 2: 8 al 14 de agosto de 2022
Semana 3: 15 al 21 de agosto de 2022
Semana 4: 22 al 28 de agosto de 2022
Semana 5: 29 de agosto al 4 de septiembre de 2022

9. Proyecte las 36 sesiones de trabajo diario estipuladas para el mes de septiembre con el siguiente orden y numero de semanas:

Semana 1: 5 al 11 de septiembre de 2022
Semana 2: 12 al 18 de septiembre de 2022
Semana 3: 19 al 25 de septiembre de 2022
Semana 4: 26 de septiembre al 02 de octubre de 2022

10. Proyecte las 45 sesiones de trabajo diario estipuladas para el mes de octubre con el siguiente orden y numero de semanas:

Semana 1: 3 al 9 de octubre de 2022
Semana 2: 10 al 16 de octubre de 2022
Semana 3: 17 al 23 de octubre de 2022
Semana 4: 24 al 30 de octubre de 2022
Semana 5: 31 de octubre al 06 de noviembre de 2022

11. Proyecte las 36 sesiones de trabajo diario estipuladas para el mes de noviembre con el siguiente orden y numero de semanas:

Semana 1: 7 al 13 de noviembre de 2022
Semana 2: 14 al 20 de noviembre de 2022
Semana 3: 21 al 27 de noviembre de 2022
Semana 4: 28 de noviembre al 04 de diciembre de 2022.

12. Proyecte las 27 sesiones de trabajo diario estipuladas para el mes de diciembre con el siguiente orden y numero de semanas:

Semana 1: 5 al 11 de diciembre de 2022
Semana 2: 12 al 18 de diciembre de 2022
Semana 3: 19 al 25 de diciembre de 2022

13. Proyecte las 27 sesiones de trabajo diario estipuladas para el mes de diciembre con el siguiente orden y numero de semanas:

Semana 1: 5 al 11 de diciembre de 2022
Semana 2: 12 al 18 de diciembre de 2022
Semana 3: 19 al 23 de diciembre de 2022

14. Finalice proyección de planes diarios de trabajo para un total de 43 semanas de trabajo estipuladas para las categorías trabajadas, (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento).

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.

1. Consigne toda la información pertinente solicitada por parte del Supervisor, Tales como

ACTA DE INICIO
PLAN PEDAGOGICO
MALLAS PEDAGOGICAS POR CATEGORIA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

en el DRIVE del correo indeportesguavio2022@gmail.com . implementado para dicho fin.

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.

1. Entregue en el formato de evidencias los tres planes mensuales de trabajo establecidos para el mes de marzo; uno por categoría: (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento).
2. Entregue en el formato de evidencias los tres planes mensuales de trabajo establecidos para el mes de abril; uno por categoría: (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento).
3. Entregue en el formato de evidencias los tres planes mensuales de trabajo establecidos para el mes de mayo; uno por categoría: (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento)
4. Entregue en el formato de evidencias los tres planes mensuales de trabajo establecidos para el mes de junio; uno por categoría: (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento).
5. Entregue en el formato de evidencias los tres planes mensuales de trabajo establecidos para el mes de julio; uno por categoría: (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento).
6. Entregue en el formato de evidencias los tres planes mensuales de trabajo establecidos para el mes de agosto; uno por categoría: (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento).
7. Entregue en el formato de evidencias los tres planes mensuales de trabajo establecidos para el mes de septiembre; uno por categoría: (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento).
8. Entregue en el formato de evidencias los tres planes mensuales de trabajo establecidos para el mes de octubre; uno por categoría: (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento).
9. Entregue en el formato de evidencias los tres planes mensuales de trabajo establecidos para el mes de noviembre; uno por categoría: (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento).
10. Entregue en el formato de evidencias los tres planes mensuales de trabajo establecidos para el mes de diciembre; uno por categoría: (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento).

Entregue la elaboración de planes mensuales de clase correspondientes a los meses de ejecución del contrato (febrero – diciembre) de acuerdo a la descripción de los criterios solicitados en los formatos establecidos y entregados en la reunión del día 10 de febrero por parte del gestor Alex Urrego; se proyectaron y ejecutaron las planeaciones mensuales. para las semanas de:

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.**

1. Proyecte la aplicación de pruebas y test de evaluación con el siguiente orden:

EVALUACIONES DE ENTRADA: mes de abril
EVALUACIONES DE CONTROL: mes de agosto
EVALUACIONES DE SALIDA: 15 días antes de terminar el presente contrato laboral.

2. Proyecte la aplicación de pruebas y test de evaluación con el siguiente orden:

EVALUACIONES DE ENTRADA, las cuales se realizarán en la tercera semana del mes de abril.
Recibí información y autorización por parte del gestor para realizar las pruebas de entrada en el mes de mayo
Estaré atento para la capacitación que se realizara en la cual nos darán a conocer los test de entrada que se aplicaran a los deportistas.

3. Recibí información y autorización por parte del gestor para realizar las pruebas de entrada en el mes de mayo
4. Estaré atento para la capacitación que se realizara en la cual nos darán a conocer los test de entrada que se aplicaran a los deportistas.
5. Proyecte la aplicación de pruebas y test requeridas para las siguientes fechas:

6. Test de entrada: mes de mayo
   Aplicación de pruebas: mes de agosto
   Test finales del proceso: 15 días antes de la terminación del contrato.
7. Realice las pruebas antropométricas en su totalidad:

Peso corporal kg
Estatura cm
IMC
Perímetro de cintura cm
Estatura sentada cm.
A todos y cada uno de los 68 deportistas reportados como beneficiarios para el mes de mayo.

8. Desarrolle los TEST FISICOS solicitados por la subgerencia técnica:

Test de 20 metros lisos
Test de salto largo sin impulso
Test shutle run 4x 10 mt
Test bastón
Test course navette de 20 mt. a todos y cada uno de los deportistas matriculados en el programa Escuelas de Formación Deportiva de Baloncesto Rural.

9. Programe fechas de siguientes aplicaciones de pruebas; lo requerido durante el proceso de ejecución de las escuelas de formación deportiva asi:

Aplicación de pruebas: mes de agosto
Test finales del proceso: 15 días antes de la terminación del contrato.

10. Programe fechas de siguientes aplicaciones de pruebas; lo requerido durante el proceso de ejecución de las escuelas de formación deportiva así:

Aplicación de pruebas: mes de septiembre
Test finales del proceso: para el mes de noviembre.

11. Entregue en el drive de trabajo estipulado para la zona Guavio; los siguientes archivos:

Pruebas antropométricas
Test y evaluaciones
Informe cualitativo Word.

12. Programe fechas de siguientes aplicaciones de pruebas; lo requerido durante el proceso de ejecución de las escuelas de formación deportiva así:

Test finales del proceso: para la ultima semana del mes de noviembre.

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.

1. Entregue al Supervisor la certificación otorgada por el coordinador de deportes del municipio Wilder Linares, como constancia de la labor cumplida para el periodo de febrero en la zona establecida de trabajo. Área rural.
2. Entregue al Supervisor la certificación otorgada por el coordinador de deportes del municipio Wilder Linares, como constancia de la labor cumplida para el periodo de marzo en la zona establecida de trabajo. Área rural.
3. Solicite al director de deportes la certificación municipal el día 26 de abril.

   Entregue al Supervisor la certificación otorgada por el coordinador de deportes del municipio Wilder Linares, como constancia de la labor cumplida para el mes de abril (1 al 30 de abril) en la zona establecida de trabajo. Área rural.

4. Entregue al Supervisor la certificación otorgada por el coordinador de deportes del municipio Wilder Linares, como constancia de la labor cumplida para el mes de mayo (1 al 30 de mayo) en la zona establecida de trabajo. Área rural.
5. Entregue al Supervisor la certificación otorgada por el coordinador de deportes del municipio Wilder Linares, como constancia de la labor cumplida

para el mes de junio (1 al 30 de junio) en la zona establecida de trabajo. Área rural.

6. Entregue al Supervisor la certificación otorgada por el coordinador de deportes del municipio Wilder Linares, como constancia de la labor cumplida para el mes de julio (1 al 30 de julio) en la zona establecida de trabajo. Área rural.
7. Entregue al Supervisor la certificación otorgada por el coordinador de deportes del municipio Wilder Linares, como constancia de la labor cumplida para el mes de agosto (1 al 30 de agosto) en la zona establecida de trabajo. Área rural.
8. Entregue al Supervisor la certificación otorgada por el coordinador de deportes del municipio Wilder Linares, como constancia de la labor cumplida para el mes de septiembre (1 al 30 de septiembre) en la zona establecida de trabajo. Área rural.
9. Entregue al Supervisor la certificación otorgada por el coordinador de deportes del municipio Wilder Linares, como constancia de la labor cumplida para el mes de octubre (1 al 30 de octubre) en la zona establecida de trabajo. Área rural.
10. Entregue al Supervisor la certificación otorgada por el coordinador de deportes del municipio Wilder Linares, como constancia de la labor cumplida para el mes de noviembre (1 al 30 de noviembre) en la zona establecida de trabajo. Área rural.
11. Entregue al Supervisor la certificación otorgada por el coordinador de deportes del municipio Wilder Linares, como constancia de la labor cumplida para el mes de diciembre (1 al 23 de diciembre) en la zona establecida de trabajo. Área rural.

Solicité y recibí la certificación de paz y salvo por parte de la oficina de deportes a cargo del director Wilder Linares con la constancia de que el formador patricia Ángela Margalida Galvis Gómez a cargo de las escuelas de formación de baloncesto en la zona rural asignada, dos inspecciones (santa rosa y la playa), y una vereda (Rionegro) cumplió con las obligaciones contractuales del contrato con Indeportes Cundinamarca durante los meses de ejecución del contrato (febrero – diciembre).

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.

1. Proyecte la disponibilidad de tiempo para los fines de semana con el fin de apoyar las actividades que se realicen por cuenta de los otros componentes en el municipio asignado por la subgerencia técnica.
2. Realice el trabajo establecido por la subgerencia técnica (mesas políticas públicas) en la vereda San Antonio en la Inspección de Santa Rosa de Ubalá.
3. Anexe en el formato de evidencias informe fotográfico de la mesa política pública.

4. Visite los dos colegios rurales de la zona asignada por el municipio, socializando así el tema de Intercolegiados con el docente de educación física.
5. Informe al profesor de educación física de los colegios las edades que se proponen para la participación de los deportistas este año en Intercolegiados.
6. Realice convocatoria en los grados que se encuentran las edades estipuladas para Intercolegiados 2022, se hizo el filtro y listado de los posibles equipos para la fase municipal del evento.
7. Acompañe en la apertura de la mesa de trabajo(damnificados por la ola invernal)el día 28 de abril instalada en el municipio asignado.
8. Apoye con la atención a damnificados por la ola invernal el sábado 30 de abril en la carpa instalada en el municipio para dicho fin.
9. Apoye actividad realizada en el municipio de guasca (carrera por la mujer), el domingo 22 de mayo del presente.
10. Apoye la actividad realizada el 25 de mayo (día del desafió) en la Inspección de santa rosa.
11. Preste servicio de apoyo el día 26 de junio en el Municipio de Junín en el evento denominado ciclo travesía por los caminos de Junín chipa zaque.
12. Apoye con el acompañamiento al equipo femenino de baloncesto del colegio rural Marco Fidel Suarez de la Inspección de Laguna Azul, en la fase municipal para los juegos Intercolegiados realizados en el escenario deportivo Instituto de Promoción Social; los días 25 y 26 de julio.
13. Apoye el evento denominado ciclo-escalada en el municipio de Gachalá el día 14 de agosto de 2022.
14. Apoye la fase zonal regional de los juegos Intercolegiados 2022 en el municipio de Gacheta los días 16,17 y 18 de agosto del presente.

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

1. Asistí a la reunión presencial el día 11 de febrero a las 9:00 a.m. en la oficina de deportes del municipio con el fin de la presentación oficial del grupo de instructores Indeportes 2022 y el coordinador de deportes.
2. Participe en la reunión programada por meet el día 16 de febrero de 2022. El tema a tratar fue capacitación y socialización de los formatos asignados para informe y cuenta de cobro que serán presentados en el año 2022.
3. Asistí a la reunión programada por meet el día 04 de febrero en la cual se llevo a cabo la presentación del equipo de trabajo para el año 2022.
4. Participe en reunión técnica el día 10 de febrero por meet en un horario de 7:00 / 9:00 p.m., se llevó a cabo la explicación de formatos para inscripción de deportistas, gestor provincial.
5. Asistí a la reunión técnica programada por meet el día 25 de febrero para el tema corrección de informes, gestor provincial en un horario de 07:00/09:00 p.m.

6. Asistí a la reunión presencial el día 1 de marzo en la calera, participando allí de la capacitación para la formulación y ejecución de las mesas de política pública.
7. Participe en la reunión programada por meet el día 16 de marzo a las 7: 00 p.m.
8. Asistí a la reunión presencial programada el día 23 de marzo en gama para socializar y aclarar dudas para la entrega del informe de marzo.
9. Participe en la capacitación realizada por meet el día 28 de marzo
10. Asistí a las siguientes reuniones para el mes de abril:

18 de abril 7:00 p.m plataforma Meet. Tema: seguimiento a formadores. Moderador Alexander Urrego.

11. 20 de abril 4:30 p.m plataforma Meet Tema: control y seguimiento población. Moderador Juan David Prieto.
12. 25 de abril 9:00 a.m presencial salón si puedo en el municipio de gacheta. Tema: socialización cuenta de cobro abril equipo de trabajo indeportes Guavio. Moderador Alexander Urrego.
13. 25 de abril 9:00 p.m plataforma Meet Tema: líneas energéticas y principio fisiológicos en el entrenamiento deportivo. Moderador Juan Pablo.
14. 27 de abril 10:00 a.m plataforma Zoom Tema: sec agricultura emergencia agropecuaria
15. Participe de la reunión programada por MEET por el gestor provincial SERGIO ALEXANDER URREGO SARMIENTO, él día 7 de mayo a las 8:00 p.m.; con el fin de hacer seguimiento a formadores en los procesos formativos con la población impactada.
16. Asistí el 12 de mayo a las 8:00 a.m. a la capacitación presencial que tuvo lugar en el municipio de Zipaquirá, con el fin de socializar la implementación de las primeras tomas de pruebas motrices y medidas antropométricas que posteriormente fueron aplicadas a los deportistas que conforman las escuelas de formación deportiva.
17. Participe de forma virtual el día 18 de mayo a las 8:00 p.m. mediante la aplicación MEET de la capacitación acerca del día del desafío y otras actividades de apoyo para el mes presente.
18. Interactúe de forma virtual el 26 de mayo siendo las 8:00 p.m. de la reunión programada por el gestor provincial SERGIO ALEXANDER URREGO SARMIENTO con el fin de hacer seguimiento y control para la entrega final del informe del periodo comprendido entre el 01/05/2022 al 30/05/2022.
19. Asistí a las siguientes reuniones para el mes de junio:

POLITICAS PUBLICAS	06/06/2022	8:00 P.M	MEET
19. REUNION FORMADORES	13/06/2022	7:00 P.M	MEET
CAPACITACION RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES	15/06/2022	7:30 P.M	MEET
REUNIO GENERAL PROYECCION INFORME MES DE JUNIO	29/06/2022	8:00 P.M	MEET

20. Asistí a las siguientes reuniones para el mes de julio:

REUNION FORMADORES DE LA PROVINCIA.	12/07/2022	8:00 P.M	MEET
REUNION FORMADORES DE LA PROVINCIA.	25/07/2022	7:00 P.M	MEET

21. Asistí a las siguientes reuniones para el mes de agosto:

REUNION FORMADORES DE LA PROVINCIA.	23/08/2022	8:00 P.M	MEET
REUNION FORMADORES DE LA PROVINCIA.	30/08/2022	7:00 P.M	MEET

22. Asistí a las siguientes reuniones para el mes de septiembre:

REUNION FORMADORES DE LA PROVINCIA.	05/09/2022	8:00 P.M	MEET
REUNION FORMADORES DE LA PROVINCIA.	26/09/2022	7:00 P.M	MEET

23. Asistí a las siguientes reuniones para el mes de octubre:

REUNION FORMADORES DE LA PROVINCIA.	05/10/2022	8:00 P.M	MEET
REUNION FORMADORES DE LA PROVINCIA.	26/10/2022	7:00 P.M	MEET

24. Asistí a las siguientes reuniones para el mes de noviembre:

CAPACITACION FORMADORES DEL DEPARTAMENTO GOBERNACION DE CUNDINAMARCA	15/11/ 2022	9:00a.m a 2:00 p.m	Presencial gobernación de Cundinamarca.
REUNION FORMADORES DE LA PROVINCIA.	22/11/2022	8:00 P.M	MEET

25. Asistí a las siguientes reuniones para el mes de diciembre:

REUNION FORMADORES DE LA PROVINCIA	12/12/2022	8:00 PM	MEET
REUNION FORMADORES DE LA PROVINCIA.	14/12/2022	8:00 P.M	MEET

26. Realice cierre de escuelas de formación deportiva para el año 2022 el día 16 de diciembre en las veredas e inspecciones asignadas por el director de deportes. (Rionegro, santa rosa, la playa). como soporte se entrega en el informe de evidencias planilla de asistencia de los deportistas participantes y planilla de puntuación por categoría y reto a actividad.
27. Anexo informe cierre de escuelas de formación deportiva.

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.

1. Programe la entrega del formato (FUID) o su equivalente al área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera, cuando exista el requerimiento de ello por parte del Supervisor.

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

1. Presente atravez de la plataforma del SECOP || el informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias tales como:

Informe de ejecución
Informe de evidencias
Parafiscales
Cuenta de cobro.

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.**

1. Entregue al gestor de zona Alex Urrego desde el mes de febrero hasta el mes de diciembre la documentación requerida realizando el cargue como evidencia y verificación a la plataforma de google drive para la verificación, corrección y aceptación de los mismos.

Modalidad de contratación	**Valor contrato**	**Plazo**	**Registro No**
Contratación directa	**$ 17.997.000**	**10 meses 15 días**	2022000082 DE 24-01-2022 2022003251 DE 08-09-2022

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	Patricia Angela Margalida Galvis Gómez
 **Firma**	

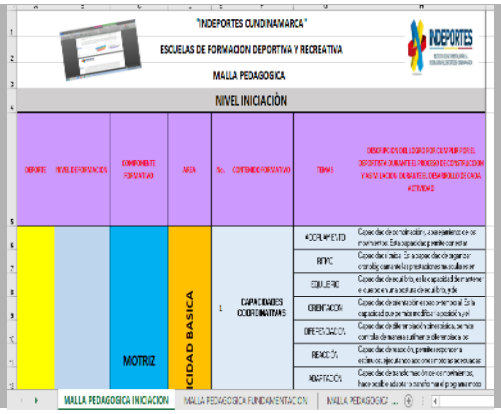
RELACIÓN DE ANEXOS
Anexo 1: Plan pedagógico **Anexo 2: Mallas curriculares por nivel** **Anexo 3: Horarios y sitios de entrenamiento** **Anexo 4: Collage de registros fotográficos 2022** **Anexo 5: Formato de cobertura por nivel** **Anexo 6: asistencias por categoria por cada nivel** **Anexo 7: Base de datos de todos los beneficiados** **Anexo 8: Planes mensuales por categoría periodo febrero/diciembre** **Anexo 9: Consolidado pruebas físicas y antropométricas** **Anexo 10: Informe pruebas físicas y antropométricas** **Anexo 11: Certificado de paz y salvo expedido por coordinador de deportes** **Anexo 12: Histórico de pago de seguridad**

OBLIGACION 1





OBLIGACION 2



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

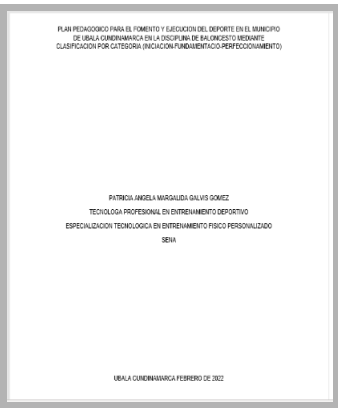
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCIÓN DEL LUGAR POR CUAL SE PUEDE DESPISTAR DURANTE EL PROCESO DE EJECUTACION Y ASI EVADIR EL DEBATE DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	CIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Capacidad de coordinación, que permite ejecutar con precisión y economía de esfuerzo movimientos. Esta capacidad permite combinar
						RITMO	Capacidad motriz. Es la capacidad de regular y controlar, para variar la ejecución de las acciones motrices
						EQUILIBRIO	Capacidad de conservar el cuerpo, en la capacidad de mantener el centro de gravedad en una actitud de estabilidad y de
						ORIENTACIÓN	Capacidad de determinación espacio-temporal. Es la capacidad de percepción motriz específica asociada a un
						DIFERENCIACIÓN	Capacidad de dosificación del movimiento básica, permite controlar de manera ajustar y dosificar tareas motrices
						REACCIÓN	Capacidad de reacción, permite responder a estímulos específicos lo más rápidamente posible
						ADAPTACIÓN	Capacidad de transformación de movimientos, haciendo ajustes a una situación imprevista o a un objetivo

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGIC ...



PLAN PEDAGOGICO PARA EL FOMENTO Y EJECUCION DEL DEPORTE EN EL MUNICIPIO DE UBALA CUNDINAMARCA EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO MEDIANTE CLASIFICACION POR CATEGORIA (INICIACION-FUNDAMENTACIO-PERFECCIONAMIENTO)

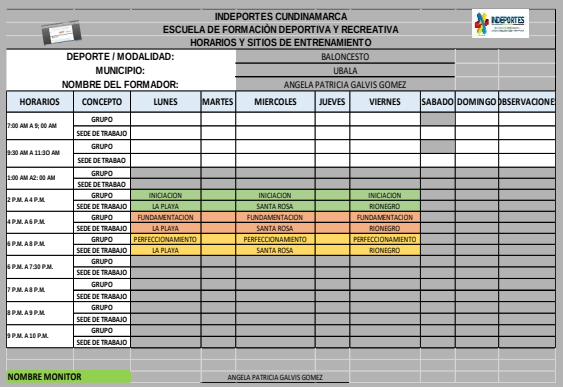
PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ

TECNÓLOGA PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ESPECIALIZACION TECNOLOGICA EN ENTRENAMIENTO FISICO PERSONALIZADO

SENA

UBALA CUNDINAMARCA FEBRERO DE 2022



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO

MUNICIPIO: UBALA

NOMBRE DEL FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	LA PLAYA		SANTA ROSA		RIONEGRO			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	LA PLAYA		SANTA ROSA		RIONEGRO			
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	LA PLAYA		SANTA ROSA		RIONEGRO			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR				ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ					

OBLIGACION 3





OBLIGACION 4

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BALONCESTO UBALA

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	4	5	0	4	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	9
7 AÑOS	2	4	0	2	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	6
8 AÑOS	2	3	0	2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9 AÑOS	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5
10 AÑOS	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	4
11 AÑOS	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	4
12 AÑOS	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	4
13 AÑOS	3	7	0	3	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	10
14 AÑOS	3	3	0	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	6
15 AÑOS	2	3	0	2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	5
16 AÑOS	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	4
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES															62

GRUPO DE POBLACIÓN

OBLIGACION 5





OBLIGACION 6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

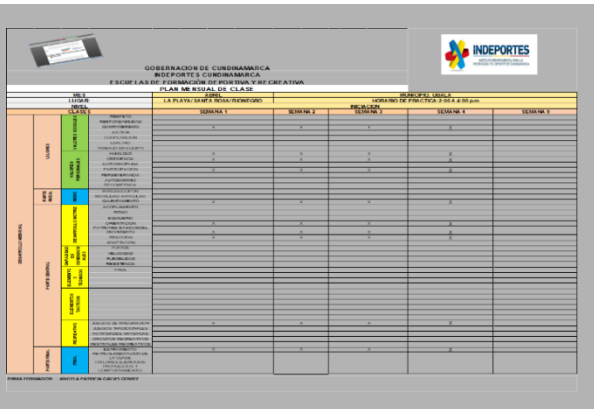
Fecha: 8/04/2022	Lugar: RIONEGRO	Municipio: UBALA	Hora: 02:00/04:00 p.m	N° de sesión: CUARENTA Y OCHO		N° de semana:SEXTA
Nombre del formador: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ			N° de deportistas: 6			Edades: 6A8 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: ESTIMULAR Y POTENCIALIZAR EL DESARROLLO POLIMOTOR DE LOS DEPORTISTAS.						
Objetivo Especifico Fortalecer debilidades en los niños y niñas como derecha e izquierda por medio de ejercicios predeportivos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Compañerismo	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Obediencia	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Humildad	x
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
1.		Introduccion a la clase				
2. EN CIRCULO		llamado a lista		5		
3.		Movilidad Articular				
4. CAMINAR A DIFERENTES RITMOS		Calentamiento		10		
PARTE CENTRAL–PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO
		Capacidad	Manifestaci			

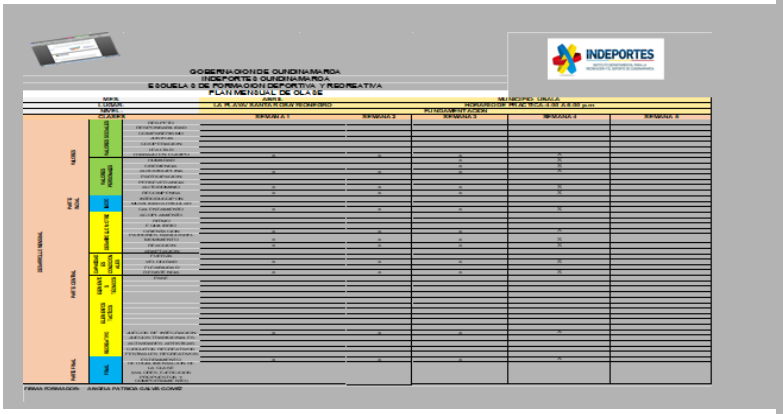
1.SEMANA INICIA SESION 46 | 1.SEMANA INICIA SESION 47 | 1.SEMANA INICIA SESION 48 | 2.SEM ...

OBLIGACION 7



OBLIGACION 8





OBLIGACION 9

1. Proyecte la aplicación de pruebas y test de evaluación con el siguiente orden:
EVALUACIONES DE ENTRADA, las cuales se realizarán en la tercera semana del mes de abril.

OBLIGACION 10



UBALÁ
Alcaldía Municipal

Ubalá
Liderazgo, Unión Y Compromiso

EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÁ

HACE CONSTAR:

Que **PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ** , identificado con cedula de ciudadanía No. **21.032.794** , presto sus servicios **DE APOYO A LA GESTION DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA CON EL MARCO DE PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE BALONCESTO** durante el periodo comprendido entre el 01 de marzo de 2022 al 31 de marzo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

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

WILDER LINARES MORERA
Jefe Oficina Deporte, Cultura y Turismo

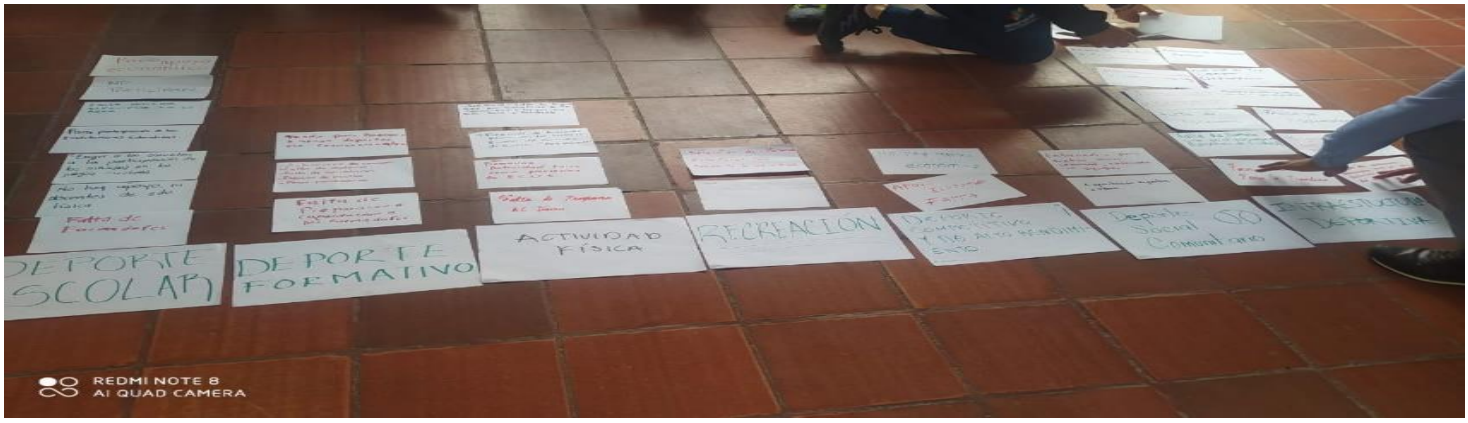
PALACIO MUNICIPAL Carrera 3 # 2 - 38 / CEL 318 415 28 57
www.ubala-cundinamarca.gov.co / alcaldia@ubala-cundinamarca.gov.co
MUNICIPIO DE UBALÁ NIT. 899.999.385-1
Código Postal 251260

OBLIGACION 11

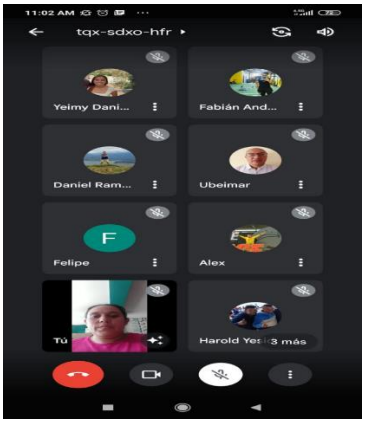


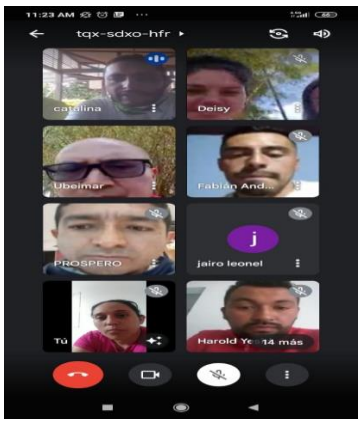


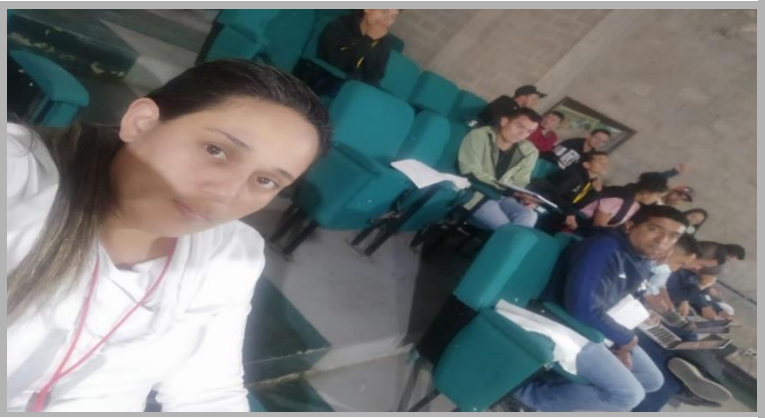




OBLIGACION 12



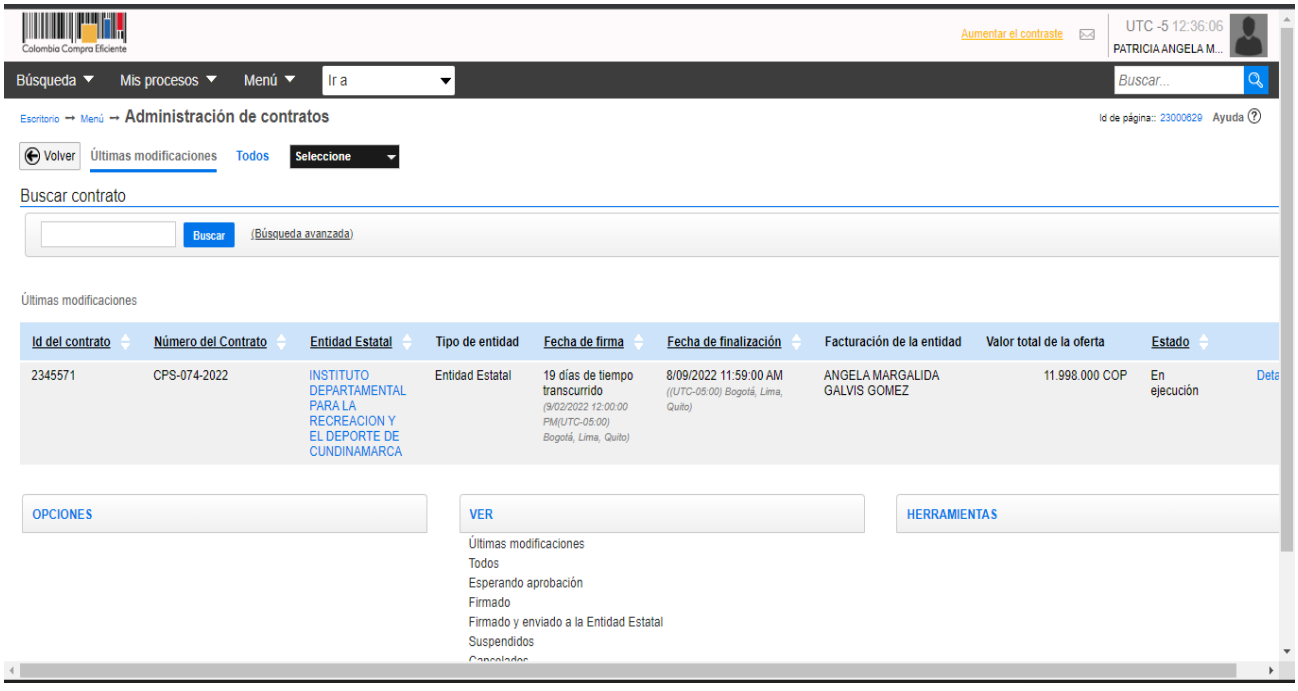




OBLIGACION 13

1. Programe la entrega del formato (FUID) o su equivalente al área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera, cuando exista el requerimiento de ello por parte del Supervisor.

OBLIGACION 14



OBLIGACION 15



UBALÁ

EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÁ

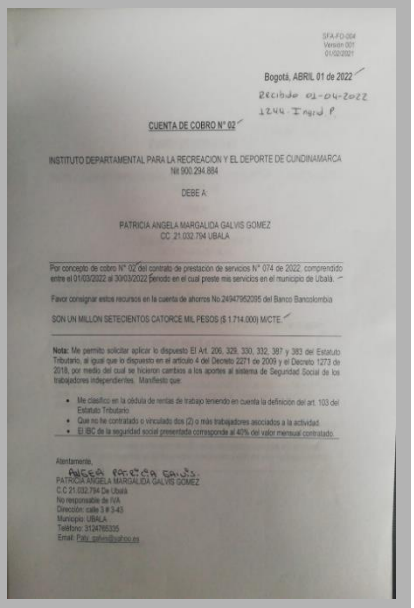
HACE CONSTAR:

Que **PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ**, identificado con cedula de ciudadanía No. **21.032.794**, presto sus servicios **DE APOYO A LA GESTION DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA CON EL MARCO DE PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE BALONCESTO** durante el periodo comprendido entre el 01 de marzo de 2022 al 31 de marzo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

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

WILDER LINARES MORERA
Jefe Oficina Deporte, Cultura y Turismo

PALACIO MUNICIPAL Carrera 3 # 2 - 36 / CEL 316 415 28 57
www.ubala-cundinamarca.gov.co alcaldia@ubala-cundinamarca.gov.co
MUNICIPIO DE UBALÁ NIT 899.999.305-1
Código Postal 251205



SFA-FO-004
Versión 001
01/02/2021

Bogotá, ABRIL 01 de 2022
Recibido 01-04-2022
1244 Ingrid P.

CUENTA DE COBRO N° 02

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Nit 900.294.884

DEBE A

PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ
CC. 21.032.794 UBALA

Por concepto de cobro N° 02 del contrato de prestacion de servicios N° 074 de 2022, comprendido entre el 01/03/2022 al 30/03/2022 periodo en el cual preste mis servicios en el municipio de Ubalá.

Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros No 24947952095 del Banco Bancolombia

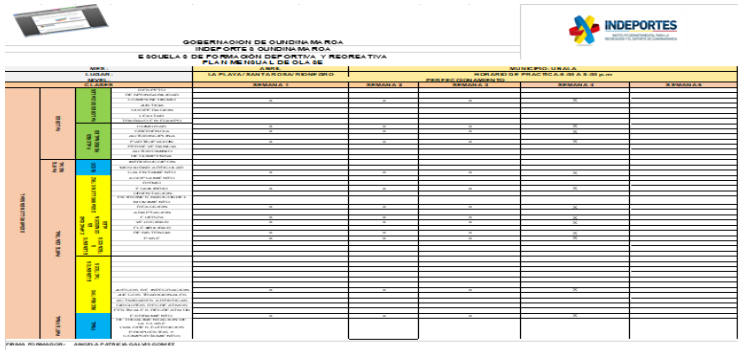
SON UN MILLON SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS ($ 1.714.000) MICTE.

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.

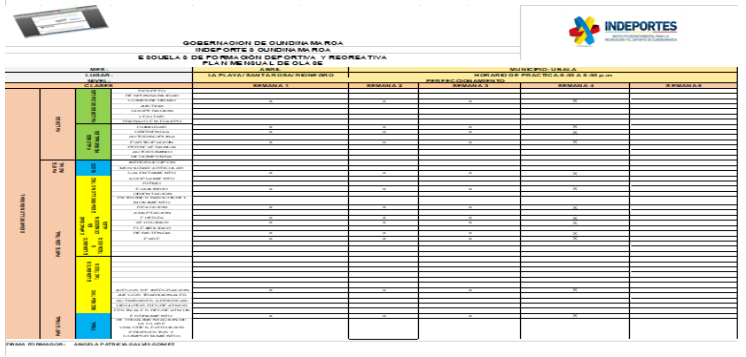
Atentamente,

PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ
C.C 21.032.794 De Ubalá
No responsable de IVA
Dirección: calle 3 # 3-43
Municipio: UBALA
Telefono: 3134765335
Email: Patu_galvis@yahoo.es



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASES

INDEPORTES



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASES

INDEPORTES

ANEXO 1 PLAN PEDAGICO

Plan pedagógico

PLAN PEDAGOGICO PARA EL FOMENTO Y EJECUCION DEL DEPORTE EN EL MUNICIPIO DE UBALA CUNDINAMARCA EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO MEDIANTE CLASIFICACION POR CATEGORIA (INICIACION-FUNDAMENTACIO-PERFECCIONAMIENTO)

PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ
TECNOLOGA PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
ESPECIALIZACION TECNOLOGICA EN ENTRENAMIENTO FISICO PERSONALIZADO
SENA

UBALA CUNDINAMARCA FEBRERO DE 2022

INTRODUCCION

En calidad de Formadora deportiva de la disciplina de Baloncesto, he diseñado una serie de actividades lúdico-recreo-deportivas que con su ejecución eficiente se lograra una buena ocupación del tiempo libre; a la vez que buscare el mejoramiento en la práctica reglamentaria del deporte y en la formación personal que ira en aprovechamiento de las relaciones humanas, con ello incrementar los valores del niño en edad escolar, tales como la responsabilidad, el respeto, la humildad, la honestidad, trabajo en equipo, juego limpio, autodominio, convivencia, justicia, reconocimiento; entre otros, y el compromiso de crear en los deportistas de iniciación y quienes ya llevan un proceso de formación deportiva practicando esta disciplina, el sentido de pertenencia motivando así a los niños/as y jóvenes que desean practicar el Baloncesto en Ubalá.

Pretendo mediante los diferentes métodos de enseñanza y estrategias de entrenamiento, consolidar el baloncesto en Ubalá; como una disciplina en buen rendimiento a nivel zonal y regional para las categorías de **FUNDAMENTACION** y **PERFECCIONAMIENTO** y lograr un excelente semillero de deportistas para la categoría de **INICIACION** ; con obtención de buenos resultados deportivos y ser representante a nivel departamental en las zonas surorientales y nororientales del departamento en diferentes categorías y proyectos tales como escolares, Intercolegiados, entre otros. El método de enseñanza es de vital importancia en la adquisición y desarrollo de habilidades, hábitos y destrezas, no solo como un ente pasivo, sino de forma consciente y creadora. Aquí juega un papel preponderante la actividad dirigente del maestro o profesor y la asimilación activa consciente y creadora de los alumnos o atletas.

Con el acercamiento y el trabajo mancomunado con las instituciones educativas de Ubalá, fortaleceré el objetivo de brindar bienestar y calidad de vida a los basquetbolistas y propenderé por alcanzar las metas fijadas por **INDEPORTES** para el año 2021 en su plan de Desarrollo; buscando aportar el crecimiento personal e integral de la niñez y juventud CUNDINAMARQUEZ.

JUSTIFICACION

En calidad de Formadora deportiva por parte de INDEPORTES Cundinamarca, ofrecemos a los integrantes de la Escuela de formación deportiva de Baloncesto del Municipio, orientación pedagógica y formativa de primero que todo seres humanos con calidad valores y virtudes que le permitan un buen acomodamiento en la sociedad y ser útiles a ella. Además, los entrenamientos están diseñados de manera selectiva y cumpliendo con estándares de calidad para que su desarrollo físico y técnico-táctico sea acorde a nivel deportivo regional y departamental.

Dentro de los parámetros de competitividad hacemos énfasis al componente del mínimo de organizacional y cumplir con el programa del Mínimo vital cumpliendo de manera eficiente los lineamientos de la política y se entienden los fines y la importancia del deporte, la recreación y la actividad física en el ser humano.

Tenemos como instructores deportivos, grandes retos como es la recuperación de la disciplina del baloncesto ya que años atrás esta disciplina estuvo posicionada como una de las más destacadas en el municipio y en la región. Todas estas actividades van dirigidas a los niños y jóvenes en edad escolar de los seis (6) a los diecisiete (17) años de edad, en cumplimiento a darle la importancia que se merece la niñez y la adolescencia.

MARCO LEGAL

LEY 181
ART: 51,52

Se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre.

Artículo 51.

Los niveles jerárquicos de los organismos del Sistema Nacional del Deporte son los siguientes.

Nivel Nacional. Ministerio de Educación Nacional, Instituto Colombiano del Deporte -Coldeportes, Comité Olímpico Colombiano y Federaciones Deportivas Nacionales, Comité Paralímpico Colombiano.

Nivel Departamental. Entes deportivos departamentales, Ligas Deportivas Departamentales y Clubes Deportivos.

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

PARÁGRAFO. Las demás entidades de carácter público, privado o mixto que hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, concurrirán al nivel jerárquico correspondiente a su propia jurisdicción territorial y ámbito de actividades.

PLAN NACIONAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA EDUCACIÓN FISICA

Colombia Art. 51 Se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte

Se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre

Artículo 52.

EL Sistema Nacional del Deporte, en coordinación con diferentes entidades o instituciones deportivas, recreativas, de aprovechamiento del tiempo libre, de educación extraescolar y de educación física, estatales y asociadas a través del Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, elaborará el Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física, de conformidad con la ley orgánica respectiva y para ser incluido en el Plan Nacional de Desarrollo. El plan sectorial deberá contener:

1. Los propósitos y objetivos de largo plazo y las estrategias y orientaciones

generales de la política deportiva y recreativa que sea adoptada por el Gobierno Nacional y,

2. El plan de inversiones con los presupuestos prurianuales de los principales programas y proyectos de inversión pública de los diferentes sectores del sistema y la especificación de los recursos financieros requeridos para su ejecución.

Colombia Art. 52 Se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el
aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte

ENTES DEPORTIVOS DEPARTAMENTALES

Colombia Art. 64 Se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte

Se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre

Artículo 55.

Para la elaboración del proyecto del Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física, el Director convocará obligatoriamente a representantes del Comité Olímpico Colombiano, de las federaciones deportivas, de los entes deportivos departamentales municipales y distritales y de los medios de comunicación especializados en materia deportiva. El plan contendrá básicamente los objetivos, las metas, las estrategias y políticas para el desarrollo del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física a corto plazo, la infraestructura necesaria para tal desarrollo y los presupuestos respectivos.

Se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre
Artículo 56.

Los departamentos y los municipios o distritos deben elaborar anualmente un plan de inversiones con cargo a los recursos que esta Ley les cede, destinados al fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, incluyendo los recursos del numeral 4o. del artículo 22 de la Ley 60 de 1993, para programas de deporte, recreación y cultura.

PARÁGRAFO. Para los efectos de garantizar la debida destinación de los que esta Ley cede a los departamentos, municipios o distritos y sin perjuicio de las actividades de control fiscal y demás controles establecidos en las disposiciones legales, se observarán las siguientes reglas:

1. Las entidades territoriales respectivas garantizarán la difusión del plan de inversiones entre los ciudadanos y las organizaciones de su jurisdicción. La comunidad, a través de los distintos mecanismos de participación que defina la ley podrá informar a las autoridades competentes en materia de control y evaluación, las irregularidades que se presenten en la asignación y ejecución de los recursos.

2. Con base en las informaciones obtenidas de la comunidad y para los efectos de las sanciones de que tratan el artículo 357 de la Constitución Política y demás normas legales, las autoridades competentes promoverán las investigaciones pertinentes ante los organismos de control y evaluación correspondientes.

OBJETIVOS GENERALES

 Favorecer al deportista practicante de la Disciplina de Baloncesto que su desarrollo físico – motriz, intelectual, técnico-táctico, afectivo y social; sea de alto rendimiento, por medio de actividades organizadas y bien planificadas a corto y mediano plazo.

 Aportar a la estructuración administrativa de la oficina de deporte cultura y turismo de Ubalá, generando procesos de responsabilidad deportiva, recreativa de la educación física y el aprovechamiento del tiempo libre.

 Este aporte al rescate de líderes sociales y deportivos permitirá dar cumplimiento al desarrollo eficiente de las líneas sociales que pretende la administración impulsar, permitiendo el acceso a los diferentes programas de crecimiento personal a cada uno de los Ubalenses.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

ϖ Motivar los diferentes grupos de niños Y jóvenes para que se interesen por practicar el baloncesto, en la categoría acorde a su edad. (Iniciación, Fundamentación, Perfeccionamiento).

ϖ Entrenar con las diferentes categorías, eligiendo a los representantes por Ubalá en los diferentes eventos deportivos a nivel institucional, municipal y regional.

ϖ Programar torneos a nivel municipal con las diferentes categorías y ambas ramas (masculino y femenino).

ϖ Fomentar el baloncesto en la comunidad rural mediante visita a los escenarios deportivos de dichas veredas y sus centros educativos.

ϖ Aportar de manera significativa al crecimiento de la cultura física y la práctica de buenos hábitos de vida saludable en la población Ubalense.

ϖ Fomentar la cultura de buena utilización y respeto en los escenarios deportivos.

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Este programa de escuelas de formación deportiva a nivel municipal apoyado por la Gobernación de Cundinamarca en nombre de INDEPORTES tiene como fin llevar a cabo un trabajo mancomunado con los institutos de deporte de cada municipio; brindando así un apoyo significativo para que no solo la población que se encuentra ubicada en el casco urbano goce del aprovechamiento del tiempo libre la recreación y el deporte, de modo que el apoyo brindado por el formador deportivo se llevara a cabo en zona rural conocida como Inspección de la playa, Inspección de santa rosa y la vereda Rionegro.

Se contará con una cobertura especifica de población determinada de la siguiente forma; se trabajará con un cupo de hasta 60 deportistas en edad escolar de los seis (6) a los diecisiete (17) años de edad, los cuales estarán clasificados así:

Iniciación deportiva: de los seis (6) a los ocho (8) años de edad.
Fundamentación deportiva: de los nueve (9) a los doce (12) años de edad.
Perfeccionamiento deportivo: de los trece (13) a los diecisiete (17) años de edad.
Cada una de estas etapas de formación contara con un numero de veinte (20) deportistas.

CARACTERIZACION DEL BALONCESTO

El baloncesto, también conocido bajo el nombre de básquetbol o básquet, es un deporte que se juega en equipo, mayormente en una pista cubierta, aunque también existen modalidades que se practican en pista descubierta. Fue creado a fines de 1891 por el profesor de educación física James Naismith, con la necesidad de poder realizar una actividad atlética en épocas invernales.

En el baloncesto compiten dos equipos con cinco jugadores cada uno, durante 4 períodos de tiempo o cuartos. Cuando termina el segundo cuarto, se toma un descanso que durará aproximadamente entre 15 a 20 minutos, según la regulación del campeonato.

Este deporte ha alcanzado un gran desarrollo y popularidad en todo el planeta, siendo actualmente una de las prácticas deportivas más influyentes y relevantes a nivel global. Ligas como la norteamericana o las que se desarrollan en varios países europeos concentran importantes inversiones económicas y muchos de los partidos llegan a ser eventos multitudinarios.

También se ha creado una modalidad inclusiva del baloncesto para personas con problemas de movilidad, que se juega en silla de ruedas con un reglamento prácticamente idéntico al de la versión convencional.

Los jugadores se posicionan de la siguiente manera:

- **Base o playmaker.** Contraataca con la pelota hasta el sector contrario, tutelando el juego de ataque de su propio equipo. Poseen un gran gobierno de balón, visión de juego, etc. No necesitan tener una gran altura.
- **Escolta o ayuda-base.** Jugador regularmente más bajo, vertiginoso y rápido que el resto. Colabora con el base en la coordinación del ataque.
- **Alero o ala.** Generalmente tiene una altura media. Su juego es equitativo entre el impulso y el tiro. Ocupa un lugar significativo gracias a su capacidad de integrar altura con rapidez y porque logra romper a la defensa contraria.
- **Ala-Pívot.** Son de gran ayuda para el pívot. Intentan reprimir el juego interior del conjunto contrario cerrando el rebote. Deben tener una altura considerable.
- **Pívot.** Son los jugadores de mayor altura y contextura física dentro del equipo. Emplean estas condiciones junto al aro, tanto en faceta ofensiva

como defensiva. Situados en la defensa, aspirarán a recoger un rebote corto, imposibilitar el juego del contrario e interceptar entradas. En la ofensiva, suelen definir las jugadas bajo el aro.

Duración en un partido de baloncesto

En el estatuto de la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA), se estipula que cada partido **está conformado por cuatro períodos de 10 minutos cada uno**.
Según la National Basquetbol Association (NBA), el tiempo de cada período será de 12 minutos y **para el NCAA se establecerán dos períodos de 20 minutos cada uno**.
Si el partido concluye en empate entre ambos equipos se deberá ejecutar una prórroga de 5 minutos más, alargue que se reiterará hasta que alguno de los equipos termine sacando ventaja en el marcador.

ESTRUCTURA CATEGORIAS INICIACION- FUNDAMENTACION

El mini básquet es una adaptación hecha al baloncesto para beneficiar las necesidades y características de los niños, creada por el profesor de educación física Jay Archer En el año 1950, con el objetivo de que éstos pudieran practicar y disfrutar del juego de acuerdo con sus posibilidades. Esta idea surgió al profesor quien, a través de sus experiencias deportivas con niños menores de doce años, observó limitaciones que presentaban los niños cuando practicaban el baloncesto especialmente por sus dimensiones. Fue así como decidió crear un nuevo juego que llamó biddy basquet (juego para pollos en su traducción al español) en honor a su hija. Para esto, Archer tuvo que reducir las dimensiones de los tableros, la altura de los aros y el peso del balón también suprimió la línea de tres puntos. (Archer, 1963).

El juego del mini básquet es pues, una versión reducida del baloncesto de mayores, facilitando considerablemente las acciones el juego a los niños y brindándoles una amplia posibilidad de incursionar posteriormente en el baloncesto.

También el mini, es una herramienta fundamental multipropósito que no solo sirve para motivar a niños y niñas a que realicen una práctica deportiva por la cual desarrollarán todas sus capacidades físicas sino también, contribuye pedagógicamente a la formación de personas desde aspectos culturales, sociales, educativos etc., donde los niños pueden compartir con los demás, vivir la emoción que brinda el juego y adquirir valores tan importantes como la amistad, trabajo en equipo y compañerismo.

ESTRUCTURA CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO

En esta etapa como su nombre lo dice se deben estabilizar los elementos técnicos ya aprendidos especializarlos y perfeccionarlos con las determinadas funciones del juego, (armadores, aleros y postes) las cuales requieren algún dominio más especializado de algunos elementos más que otros y combinación de los mismos; como aspecto importante es el ascenso de la mano del tiro al aro no del pecho sino del codo en línea con el hombro.

TEMAS Y CONTENIDOS

TEMAS	CONTENIDOS
MOTRICIDAD	CAPACIDADES COORDINATIVAS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO
CAPACIDADES FISICAS BASICAS	FUERZA VELOCIDAD RESISTENCIA FLEXIBILIDAD
DESTREZAS TECNICAS	LA LATERALIDAD LA VISION PERIFERICA LA MOTRICIDAD FINA LAS APTITUDES AL MOVIMIENTO LA CONCIENCIA DEL CUERPO LA CREATIVIDAD Y LA CONFIANZA SON REFORZADAS
TEORIA	FUNDAMENTACION REGLAMENTO COMPROMISO AUTODOMINIO
DESARROLLO COGNITIVO	VALORES PERSONALES Y SOCIALES HABITOS DE VIDA SALUDABLE MOTIVACION INTELIGENCIA EMOCIONAL
ACTIVIDADES LUDICO/RECREATIVAS	JUEGOS DE INTEGRACION PADRES/HIJOS JUEGOS AUTOCTONOS FESTIVAL RECREATIVO POR ESTACIONES ACTIVIDADES ARTISTICAS/DIBUJO/PINTURA CON TEMPERAS

METODOLOGIA DEL TRABAJO

ESTILOS TRADICIONALES

ASIGNACION DE TAREAS: La Técnica de enseñanza utilizada es la Instrucción directa y usa tareas definidas, usando la repetición bajo el mando del docente, que tiene un papel de control, disciplina y responsable de la evaluación, que está centrada en el resultado final

Como norma general la organización de las tareas en la Asignación de Tareas es en circuito de tareas con un ritmo individual en forma de circuito o recorrido general. De esta forma el docente puede conversar y escuchar.

La asignación de tareas disminuye el tiempo de aprendizaje de las habilidades, y permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos/as.

MANDO DIRECTO: La mayor parte de las decisiones las toma el profesor. - Este estilo se basa en que el profesor da la explicación de lo que debe aprender luego se pasa a la ejecución organizada para todos los alumnos terminando con la evaluación en cada momento.

ESTILOS COGNOSCITIVOS

Descubrimiento guiado

Descubrimiento de la respuesta al problema motor planteado por el docente
Establecer una disonancia cognitiva en el alumno a través de un reto donde tenga que trabajar utilizando la psiquis y su motricidad.

Resolución de problemas

Búsqueda cognitiva o motriz de posibles soluciones a los problemas-tarea que plantea el docente
Repetición de las soluciones para verificar la validez.

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Para llevar a cabo el control de seguimiento y evaluación de cada grupo poblacional a continuación relaciono fechas programadas para elaboración de pruebas por vereda e inspección.

Elaboración de pruebas y test de entrada en la inspección de LA PLAYA

FECHA	HORA	LUGAR
ABRIL DE 2022	11:00 a.m	LA PLAYA
AGOSTO DE 2022	11:00 a.m	LA PLAYA
15 días antes de terminar el presente contrato laboral.	11:00 a.m	LA PLAYA

Elaboración de pruebas y test de entrada en la vereda de RIONEGRO

FECHA	HORA	LUGAR

ABRIL DE 2022	11:00 a.m	RIONEGRO
AGOSTO DE 2022	11:00 a.m	RIONEGRO
15 días antes de terminar el presente contrato laboral.	11:00 a.m	RIONEGRO

Elaboración de pruebas y test de entrada en la inspección de SANTA ROSA

FECHA	HORA	LUGAR
ABRIL DE 2022	9:00 a.m.	SANTA ROSA
AGOSTO DE 2022	9:00 a.m.	SANTA ROSA
15 días antes de terminar el presente contrato laboral.	9 :00 a.m.	SANTA ROSA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

CATEGORIA	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
INICIACION	2/4 TARDE	2/4 TARDE	2/4 TARDE
FUNDAMENTACION	4/6 TARDE	4/6 TARDE	4/6 TARDE
PERFECCIONAMIENTO	6/8 NOCHE	6/8 NOCHE	6/8 NOCHE

ANEXO 2 MALLAS CURRICULARES POR NIVEL



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Capacidad de combinación y aparejamiento de los movimientos. Esta capacidad permite conectar habilidades
						RITMO	Capacidad rítmica. Es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al
						EQUILIBRIO	Capacidad de equilibrio, es la capacidad de mantener el cuerpo en una postura de equilibrio, y de recuperarlo después de
						ORIENTACIÓN	Capacidad de orientación espacio-temporal. Es la capacidad que permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en
						DIFERENCIACION	Capacidad de diferenciación cinestésica, permite controlar de manera cultimente diferenciada los parámetros, dinámicos,
						REACCIÓN	Capacidad de reacción, permite responder a estímulos, ejecutando acciones motoras adecuadas como respuesta a una
						ADAPTACIÓN	Capacidad de transformación de los movimientos, hace posible adaptar o transformar el programa motor sobre la base de
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Estar viajando, desplazarse de un lado a otro moviendo los pies; desconocer o noexiste según su curso natural; andar. A pie.
						CORRER	Correr es la manera más rapida de desplazamiento a pie de una persona. A la accion y efecto se denomina carrera. Se define
						SALTAR	Es un patron locomotor en el cual las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera son flexionadas y estendidas con fuerza
						ATRAPAR	se caracterizan por la capacidad de imprimir fuerza a los objetos, a personas y
						RODAR	Es un desplazamiento corporal que se realiza alrededor del eje horizontal o vertical sobre una superficie, en el cual intervienne
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Ejercicios que desarrollen la fuerza en tren superior	Identifica y desarrolla la fuerza para la ejecución correcta de diferentes aspectos técnicos
						Realizar ejercicios que desarrollen la fuerza en tren inferior	Identifica y desarrolla la fuerza para la ejecución correcta de diferentes aspectos coordinativos
				2	RESISTENCIA	Realizar ejercicios que desarrollen la resistencia a la fatiga en el , evaluándolos con test específicos de la	Identifica y controla la fatiga desarrollando la capacidad física de la resistencia
				3	VELOCIDAD	Resistencia a la velocidad.	Hacer ejercicios que desarrollen la la resistencia a la velocidad , la velocidad de reacción y los cambios de ritmo en velocidad.
						Velocidad de reaccion.	
						Cambios de ritmo.	
				4	FLEXIBILIDAD	Realizar ejercicios que desarrolle la flexibilidad para la buena ejecución de los movimientos dentro del juego.	Identifica la importancia de los ejercicios de flexibilidad como aspecto fundamental para la buena ejecución de los movimientos propios del deporte.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	Ejercicios para perfeccionar la postura y posiciones	Identifica la posición adecuada para realizar un pase
						Se desarrollaran ejer.cicios específicos para la ejecución	Identifica y ejecuta correctamente el pase desde el pecho con dos manos.
						Trabajos específicos acerca del pase con dos manos sobre la	Identifica y ejecuta correctamente el pase con dos manos sobre la cabeza con dos manos.
						Ejercicios que faciliten el aprendizaje del pase con una	Identifica y ejecuta correctamente el pase con una mano
						Se desarrollaran ejercicios que permita aprender el pase.	Identifica y ejecuta correctamente el pase picado con dos manos
				2	RECEPCION	Ejercicios que controlen la postura y posición adecuada	Reconoce la postura adecuada para la recepción del balón
						Realizar ejercicios que ayuden a identificar la recepción	Reconoce e identifica la recepción estática
						Desarrollar ejercicios que ayuden a la practica de la	Reconoce e identifica la recepción dinámica
						Realizar ejercicios específicos de la recepción a dos manos	Identifica y ejecuta correctamente la recepción a dos manos
				3	DRIBLING	Desarrollar ejercicios que perfeccionen la postura	Reconoce e identifica la posición correcta para realizar el dribling
						Realizar ejercicios que logren controlar el dribling, ya sea	Ejecuta de forma correcta el dribling con mano izquierda y derecha
						Realizar ejercicios donde se coordine el dribling con	Controla el driblin al hacer movimientos de avance con el balón
						Ejecutar ejercicios que le permita al deportista driblar haciendo cambios de mano sin interrumpir el dribling	Controla y ejecuta de forma correcta el dribling cambiando de mano sin dejar de pivotear el balón
				4	LANZAMIENTO	Hacer ejercicios que permita n la ejecución correcta del	Reconoce la postura adecuada para realizar el lanzamiento
						Proponer herramientas que ayuden a la precisión del lanzamiento	Controla y ejecuta con precisión el lanzamiento del balón
						Desarrollar ejercicios que permitan identificar los diferentes técnicas del lanzamiento	Reconoce la técnica correcta para el lanzamiento del balón .
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	FUNDAMENTACIÓN DE BALONCESTO.	DE FORMA ARTISTICA Y PLASTICA EL DEPORTISTA EJECUTARA MOVIMIENTOS E INTERPRETARA POR MEDIO DE LIBRETOS Y DIBUJOS SU CONOCIMIENTOACERCA DE LA DISCIPLINA.
				2	REGLAMENTACION	Desarrollar herramientas dinámicas que permita el aprendizaje correcto del reglamento del deporte	Identifica y reconoce el reglamento del baloncesto
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	RESPETO POR LOS ESCENARIOS, IMPLEMENTOS Y UNIFORMES DEPORTIVOS ASIGNADOS PARA DICHAS PRACTICAS.	RECONOCE Y PRACTICA EL AUTOCUIDADO Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA QUE LOS ELEMENTOS ASIGNADOS PERDUREN EN OPTIMAS CONDICIONES.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	ETICOS	Desarrolla los valores humanos como conjunto de virtudes como persona en cuanto a su actuación, interacción y relación con su entorno.
						MORALES	
						POLITICOS	
						ECONOMICOS	
						SOCIALES	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce y practica la importancia de su aseo personal.
						ALIMENTACIÓN	Atiende a las charlas acerca de los habitos de vida saludable.
						PRESENTACION PERSONAL	se evidencia la buena presentacion personal de sus prendas deportivas.
						DESCANSO Y SUEÑO	Practica el habito de las 8 horas de sueño para el optimo descanso del cuerpo y la mente.
						EJERCICIO FISICO	Practica la actividad física todos los dias, alternandola con sus labores diarias.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El deportista es motivado atravez de la charla y el aprendizaje a ser siempre el mejor, dar lo mejor de el, aportar ideas que sumen siempre en su equipo. Manteniendo asi, una actitud positiva frente incluso a la derrota.
						SUPERACION Y ESFUERZO	Los deportistas estan inmersos en grupos de niños de todos los estratos sociales conocidos; por tal razon la superacion y esfuerzo personal van de la mano con el aprendizaje significativo y eficaz de cada escuela de formacion.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	La inteligencia emocional engloba habilidades como autocontrol, autoconciencia, agilidad mental, la motivación y la confianza, que posibilitan que el entrenador tenga recursos de ayuda para identificar y educar las emociones de sus jugadores en consonancia con el proyecto común del equipo.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						AUTOCONTROL	
						AUTOCONCIENCIA	
						AGILIDAD MENTAL	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Leccion; moral,educativa o, de compañerismo	Las dinámicas de integración grupal son métodos utilizados en grupos para conseguir un objetivo. Son actividades que suponen beneficios, dado que permiten aprender de forma divertida a interactuando con otras personas.
						Reflexion	
						Posibilitar la mejora de las relaciones interpersonales;	La finalidad de cada dinámica puede cambiar, pero lo esencial es que permiten fomentar el compañerismo mientras se adquieren nuevos conocimientos o se mejoran las relaciones interpersonales.
						Trasladar los conocimientos teoricos a un campo más	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Individuales	Se realizan sin ayuda de juguetes tecnológicamente complejos, sino con el propio cuerpo o con recursos fácilmente disponibles en la naturaleza . También tienen la consideración de tradicionales los que se han transmitido de generación en generación (trompos, metras, rondas, comelatas, peronzas, pelotas, canicas, dados, etc.), especialmente cuando se autoconstruyen por el niño (caballitos con el palo de una escoba, aviones o barcos de papel).
						Colectivos	
						Juegos populares	
						Juegos con objetos	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Mistica	Tal vez podría pensarse que fomentar el arte en la infancia significa crear pintores o bailarines; sin embargo, el objetivo es completamente distinto: se trata de brindar estrategias que formen seres humanos con mayores capacidades sociales, algo que puede beneficiar la autoestima y confianza de los pequeños. Las actividades de expresión artística se pueden dividir en dos grandes ramas: plástica y artística :
						Danza	
						Dibujo	
						Juegos de roles o juegos dramáticos.	Dentro del área plástica podemos encontrar el dibujo, la pintura, la escultura,
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	El juego como medio educativo	esparcimiento, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar, valorarse a sí mismo y a los demás, por ello, es indispensable la variedad
						El juego como medio de educación integra.	de las diferentes actividades que realiza el niño a través del juego, en donde desarrolla su capacidad física-motora, socio-afectiva y cognoscitiva-motriz que ayudan al niño a un mejor desarrollo integral.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Promueven el aprendizaje colaborativo y cooperativo.	Los Festivales tienen como propósito la generación de espacios recreativos que brindan a las niñas y los niños, especialmente entre los 5 y 9 años de edad, nuevas formas de aprendizaje y disfrute de las actividades lúdicas, las cuales buscan el desarrollo integral de los estudiantes12 fortaleciendo aspectos cognitivos.
						Integran al estudiante,la familia y la comunidad.	
						Son inclusivos	
						Condiciones Basicas: Espacios seguros.	

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 22 DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA



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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Capacidad de combinación y aparejamiento de los movimientos. Esta capacidad permite conectar habilidades
						RITMO	Capacidad rítmica. Es la capacidad de organizar cronológicamante las prestaciones musculares en relación al
						EQUILIBRIO	Capacidad de equilibrio, es la capacidad de mantener el cuerpo en una postura de equilibrio, y de recuperarlo después de
						ORIENTACION	Capacidad de orientación espacio-temporal. Es la capacidad que permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en
						DIFERENCIACION	Capacidad de diferenciación cinestésica, permite controlar de manera sutilmente diferenciada los parámetros, dinámicos,
						REACCIÓN	Capacidad de reacción, permite responder a estímulos, ejecutando acciones motoras adecuadas como respuesta a una
						ADAPTACIÓN	Capacidad de transformación de los movimientos; hace posible adaptar o transformar el programa motor sobre la base de
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Estar viajando; desplazarse de un lado a otro moviendo los pies; descender o moverse según su curso natural; andar. A pie.
						CORRER	Correr es la manera mas rapida de desplazamiento a pie de una persona. A la acción y efecto se denomina carrera. Se define
						SALTAR	Es un patron locomotor en el cual las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera son flexionadas y extendidas con fuerza
						ATRAPAR	Se caracterizan por la capacidad de imprimir fuerza a los objetos o personas.
						RODAR	Es un movimiento corporal que se realiza alrededor del eje horizontal o vertical sobre una superficie, en el cual interviene
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Ejercicios que desarrollen la fuerza en tren superior	Identifica y desarrolla la fuerza para la ejecución correcta de diferentes aspectos técnicos
						Realizar ejercicios que desarrollen la fuerza en tren inferior	Identifica y desarrolla la fuerza para la ejecución correcta de diferentes aspectos coordinativos
				2	RESISTENCIA	Realizar ejercicios que desarrollen la resistencia a la fatiga en el , evaluándolos con test específicos de la	Identifica y controla la fatiga desarrollando la capacidad física de la resistencia
				3	VELOCIDAD	Resistencia a la velocidad.	Hacer ejercicios que desarrollen la la resistencia a la velocidad , la velocidad de reacción y los cambios de ritmo en velocidad.
						Velocidad de reaccion.	
						Cambios de ritmo.	
				4	FLEXIBILIDAD	Realizar ejercicios que desarrolle la flexibilidad para la buena ejecución de los movimientos dentro del juego.	Identifica la importancia de los ejercicios de flexibilidad como aspecto fundamental para la buena ejecución de los movimientos propios del deporte.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	Ejercicios para perfeccionar la postura y posiciones	Identifica la posición adecuada para realizar un pase
						Se desarrollaran ejer.cicios específicos para la ejecución	Identifica y ejecuta correctamente el pase desde el pecho con dos manos
						Trabajos específicos acerca del pase con dos manos sobre la	Identifica y ejecuta correctamente el pase con dos manos sobre la cabeza con dos manos
						Ejercicios que faciliten el aprendizaje del pase con una	Identifica y ejecuta correctamente el pase con una mano
						Se desarrollaran ejercicios que permita aprender el pase	Identifica y ejecuta correctamente el pase picado con dos manos
				2	RECEPCION	Ejercicios que controlen la postura y posición adecuada	Reconoce la postura adecuada para la recepción del balón
						Realizar ejercicios que ayuden a identificar la recepción	Reconoce e identifica la recepción estática
						Desarrollar ejercicios que ayuden a la practica de la	Reconoce e identifica la recepción dinámica
						Realizar ejercicios específicos de la recepción a dos manos	Identifica y ejecuta correctamente la recepción a dos manos
				3	DRIBLING	Desarrollar ejercicios que perfeccionen la postura	Reconoce e identifica la posición correcta para realizar el dribling.
						Realizar ejercicios que logren controlar el dribling, ya sea	Ejecuta de forma correcta el dribling con mano izquierda y derecha
						Realizar ejercicios donde se Coordine el dribling con	Controla el dribln al hacer movimientos de avance con el balón
						Ejecutar ejercicios que le permita al deportista driblar haciendo cambios de mano sin interrumpir el dribling	Controla y ejecuta de forma correcta el dribling cambiando de mano sin dejar de pivotear el balón
				4	LANZAMIENTO	Hacer ejercicios que permita m la ejecución correcta del	Reconoce la postura adecuada para realizar el lanzamiento
						Proponer herramientas que ayuden a la precisión del lanzamiento	Controla y ejecuta con precisión el lanzamiento del balón
						Desarrollar ejercicios que permitan identificar los diferentes técnicas del lanzamiento	Reconoce la técnica correcta para el lanzamiento del balón .
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	FUNDAMENTACION DE BALONCESTO.	DE FORMA ARTISTICA Y PLASTICA EL DEPORTISTA EJECUTARA MOVIMIENTOS E INTERPRETARA POR MEDIO DE LIBRETOS Y DIBUJOS SU CONOCIMIENTOACERCA DE LA DISCIPLINA.
				2	REGLAMENTACION	Desarrollar herramientas dinámicas que permita el aprendizaje correcto del reglamento del deporte	Identifica y reconoce el reglamento del baloncesto
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	RESPETO POR LOS ESCENARIOS, IMPLEMENTOS Y UNIFORMES DEPORTIVOS ASIGNADOS PARA DICHAS PRACTICAS.	RECONOCE Y PRACTICA EL AUTOCUIDADO Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA QUE LOS ELEMENTOS ASIGNADOS PERDUREN EN OPTIMAS CONDICIONES.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	ETICOS	Desarrolla los valores humanos como conjunto de virtudes como persona en cuanto a su actuación, interacción y relación con su entorno.
						MORALES	
						POLITICOS	
						ECONOMICOS	
						SOCIALES	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce y practica la importancia de su aseo personal.
						ALIMENTACIÓN	Atiende a las charlas acerca de los habitos de vida saludable.
						PRESENTACION PERSONAL	Se evidencia la buena presentacion personal de sus prendas deportivas.
						DESCANSO Y SUEÑO	Practica el habito de las 8 horas de sueño para el optimo descanso del cuerpo y la mente.
						EJERCICIO FISICO	Practica la actividad fisica todos los dias, alternandola con sus labores diarias.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El deportista es motivado a través de la charla y el aprendizaje a ser siempre el mejor, dando a conocer diferentes ideas que sumen siempre en su equipo. Mantiene en todo momento una actitud positiva frente incluso a la derrota.
						SUPERACION Y ESFUERZO	Los deportistas estan inmersos en grupos de niños de todos los estratos sociales conocidos; por tal razon la superacion y esfuzo personal van de la mano con el aprendizaje significativo y eficaz de cada escuela de formacion.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	La inteligencia emocional engloba habilidades como autocontrol, autoconciencia, agilidad mental, la motivación y la confianza, que posibilitan que el entrenador tenga recursos de ayuda para identificar y educar las emociones de sus jugadores en consonancia con el proyecto comun del equipo.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						AUTOCONTROL	
						AUTOCONCIENCIA	
						AGILIDAD MENTAL	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Leccion; moral,educativa o, de compañerismo	Las dinámicas de integración grupal son métodos utilizados en grupos para conseguir un objetivo. Son actividades que suponen beneficios, dada que permiten aprender de forma divertida e interactuando con otras personas. La finalidad de cada dinámica puede cambiar, pero lo esencial es que permiten fomentar el compañerismo mientras se adquieren nuevos conocimientos o se mejoran las relaciones interpersonales.
						Reflexion	
						Posibilitar la mejora de las relaciones interpersonales.	
						Trasladar los conocimientos teóricos a un campo más	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Individuales	Se realizan sin ayuda de juguetes tecnológicamente complejos, sino con el propio cuerpo o con recursos fácilmente disponibles en la naturaleza o en el hogar. Son, por tanto, todos aquellos tipos de juegos que se realizan con los juguetes más antiguos o simples (muñecos, cometas, peonzas, pelotas, canicas, dados, etc.), especialmente cuando se autoconstruyen por el niño (caballitos con el palo de una escoba, aviones o barcos de papel.
						Colectivos	
						Juegos populares	
						Juegos con objetos	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Musica	Tal vez podría pensarse que fomentar el arte en la infancia significa crear pintores o bailarines; sin embargo, el objetivo es completamente distinto: se trata de brindar estrategias que formen seres humanos con mayores capacidades sociales, algo que es muy valorado en el mundo laboral del futuro. Entre las actividades de expresión artística se pueden dividir en dos grandes ramas: plástica y artística : -Dentro del área plástica podemos encontrar el dibujo, la pintura, la escultura.
						Danza	
						Dibujo	
						Juegos de roles o juegos dramaticos.	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	El juego como medio educativo	espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite que disfrute del juego, valorarse a si mismo y a los demás, por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades que realiza el niño a través del juego, en donde desarrolla su capacidad físico-motora, socio-afectiva y cognoscitivo-matriz que ayudan al niño a un mejor desarrollo integral.
						El juego como medio de educacion integra.	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Promueven el aprendizaje colaborativo y cooperativo.	Los Festivales tienen como propósito la generación de espacios recreativos que brindan a las niñas y los niños, especialmente entre los 5 y 9 años de edad, nuevas formas de aprendizaje y disfrute de las actividades lúdicas, las cuales buscan el desarrollo integral de los estudiantes2 fortaleciendo aspectos cognitivos.
						Integran al estudiante,la familia y la comunidad.	
						Son Indusivos	
						Condiciones Basicas: Espacios seguros.	

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 22 DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA



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

INDEPORTES

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
BALONCESTO	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Capacidad de combinación y aparejamiento de los movimientos. Esta capacidad permite conectar habilidades
						RITMO	Capacidad rítmica. Es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al
						EQUILIBRIO	Capacidad de equilibrio, es la capacidad de mantener el cuerpo en una postura de equilibrio, y de recuperarlo después de
						ORIENTACION	Capacidad de orientación espacio-temporal. Es la capacidad que permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en
						DIFERENCIACION	Capacidad de diferenciación cinestésica, permite controlar de manera sutilmente diferenciada los parámetros, dinámicos,
						REACCIÓN	Capacidad de reacción, permite responder a estímulos, ejecutando acciones motoras adecuadas como respuesta a una
						ADAPTACIÓN	Capacidad de transformación de los movimientos, hace posible adaptar o transformar el programa motor sobre la base de
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Estar viajando; desplazarse de un lado a otro moviendo los pies; desacelerar o moverse según su curso natural; andar. A pie.
						CORRER	Correr es la manera mas rapida de desplazamiento a pie de una persona. A la acción y efecto se denomina carrera. Se define
						SALTAR	Es un patron locomotor en el cual las articulaciones del tobillo, la cadera y la rodilla con flexionadas y extendidas con fuerza
						ATRAPAR	Se caracteriza por la capacidad de imprimir fuerza a los objetos o personas y
						RODAR	Es un desplazamiento corporal que se realiza alrededor del eje horizontal o vertical sobre una superficie, en el cual interviene
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Ejercicios que desarrollen la fuerza en tren superior	Identifica y desarrolla la fuerza para la ejecución correcta de diferentes aspectos técnicos
						Realizar ejercicios que desarrollen la fuerza en tren inferior	Identifica y desarrolla la fuerza para la ejecución correcta de diferentes aspectos coordinativos
				2	RESISTENCIA	Realizar ejercicios que desarrollen la resistencia a la fatiga en el , evaluándolos con test específicos de la	Identifica y controla la fatiga desarrollando la capacidad física de la resistencia
				3	VELOCIDAD	Resistencia a la velocidad.	Hacer ejercicios que desarrollen la la resistencia a la velocidad , la velocidad de reacción y los cambios de ritmo en velocidad.
						Velocidad de reaccion.	
						Cambios de ritmo.	
				4	FLEXIBILIDAD	Realizar ejercicios que desarrolle la flexibilidad para la buena ejecución de los movimientos dentro del juego.	Identifica la importancia de los ejercicios de flexibilidad como aspecto fundamental para la buena ejecución de los movimientos propios del deporte.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	Ejercicios para perfeccionar la postura y posiciones	Identifica la posición adecuada para realizar un pase
						se desarrollaran ejercicios específicos para la ejecución	Identifica y ejecuta correctamente el pase desde el pecho con dos manos
						Trabajos específicos acerca del pase con dos manos sobre la	Identifica y ejecuta correctamente el pase con dos manos sobre la cabeza con dos manos
						Ejercicios que faciliten el aprendizaje del pase con una	Identifica y ejecuta correctamente el pase con una mano
						Se desarrollaran ejercicios que permita aprender el pase	Identifica y ejecuta correctamente el pase picado con dos manos
				2	RECEPCION	Ejercicios que controlen la postura y posición adecuada	Reconoce la postura adecuada para la recepción del balón
						Realizar ejercicios que ayuden a identificar la recepción.	Reconoce e identifica la recepción estática
						Desarrollar ejercicios que ayuden a la practica de la	Reconoce e identifica la recepción dinámica
						Realizar ejercicios específicos de la recepción a dos manos	Identifica y ejecuta correctamente la recepción a dos manos
				3	DRIBLING	Desarrollar ejercicios que perfeccionen la postura	Reconoce e identifica la posición correcta para realizar el dribling.
						Realizar ejercicios que logren controlar el dribling ya sea	Ejecuta de forma correcta el dribling con mano izquierda y derecha
						Realizar ejercicios donde se coordine el dribling con	Controla el driblin al hacer movimientos de avance con el balón
						Ejecutar ejercicios que le permita al deportista driblar haciendo cambios de mano sin interrumpir el dribling	Controla y ejecuta de forma correcta el dribling cambiando de mano sin dejar de pivotear el balón
				4	LANZAMIENTO	Hacer ejercicios que permita n la ejecución correcta del	Reconoce la postura adecuada para realizar el lanzamiento
						Proponer herramientas que ayuden a la precisión del lanzamiento	Controla y ejecuta con precisión el lanzamiento del balón
						Desarrollar ejercicios que permitan identificar los diferentes técnicas del lanzamiento	Reconoce la técnica correcta para el lanzamiento del balón .
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	FUNDAMENTACION DE BALONCESTO.	DE FORMA ARTISTICA Y PLASTICA EL DEPORTISTA EJECUTARA MOVIMIENTOS E INTERPRETARA POR MEDIO DE LIBRETOS Y DIBUJOS SU CONOCIMIENTOACERCA DE LA DISCIPLINA.
				2	REGLAMENTACION	Desarrollar herramientas dinámicas que permita el aprendizaje correcto del reglamento del deporte	Identifica y reconoce el reglamento del baloncesto
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	RESPETO POR LOS ESCENARIOS, IMPLEMENTOS Y UNIFORMES DEPORTIVOS ASIGNADOS PARA DICHAS PRACTICAS.	RECONOCE Y PRACTICA EL AUTOCUIDADO Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA QUE LOS ELEMENTOS ASIGNADOS PERDUREN EN OPTIMAS CONDICIONES.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	ETICOS	Desarrolla los valores humanos como conjunto de virtudes como persona en cuanto a su actuación, interacción y relación con su entorno.
						MORALES	
						POLITICOS	
						ECONOMICOS	
						SOCIALES	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce y practica la importancia de su aseo personal.
						ALIMENTACIÓN	Atiende a las charlas acerca de los habitos de vida saludable.
						PRESENTACION PERSONAL	se evidencia la buena presentacion personal de sus prendas deportivas.
						DESCANSO Y SUEÑO	Practica el habito de las 8 horas de sueño para el optimo descanso del cuerpo y la mente.
						EJERCICIO FISICO	Practica la actividad física todos los dias, alternandola con sus labores diarias.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El deportista es motivado atravez de la charla y el aprendizaje a ser siempre el mejor, dar lo mejor de el, aportar ideas que sumen siempre en su equipo. Manteniendo así, una actitud positiva frente incluso a la derrota.
						SUPERACION Y ESFUERZO	Los deportistas están inmersos en grupos de niños de todos los estratos sociales conocidos; por tal razon la superacion y esfuzo personal van de la mano con el aprendizaje significativo y eficaz de cada escuela de formacion.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	La inteligencia emocional engloba habilidades como autocontrol, autoconciencia, agilidad mental, la motivación y la confianza, que posibilitan que el entrenador tenga recursos de ayuda para identificar y educar las emociones de sus jugadores en consonancia con el proyecto común del equipo.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						AUTOCONTROL	
						AUTOCONCIENCIA	
						AGILIDAD MENTAL	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Lección; moral,educativa o, de compañerismo	Las dinámicas de integración grupal son métodos utilizados en grupos para conseguir un objetivo. Son actividades que suponen beneficios, dado que permiten aprender de forma divertida e interactuando con otras personas. La finalidad de cada dinámica puede cambiar, pero lo esencial es que permiten fomentar el compañerismo mientras se adquieren nuevos conocimientos o se mejoran las relaciones interpersonales.
						Reflexion	
						Posibilitar la mejora de las relaciones interpersonales.	
						Trasladar los conocimientos técnicos a un campo más	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Individuales	Se realizan sin ayuda de juguetes tecnológicamente complejos, sino con el propio cuerpo o con recursos fácilmente disponibles en la naturaleza . También tienen la consideración de tradicionales los juegos infantiles que se han transmitido de padres a hijos (saltacuerdas, canicas, peonzas, petanca, rayuela, dados, etc.), especialmente cuando se autoconstruyen por el niño (caballitos con el palo de una escoba, aviones o barcos de papel).
						Colectivos	
						Juegos populares	
						Juegos con objetos	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Musica	Tal vez podría pensarse que fomentar el arte en la infancia significa crear pintores o bailarines; sin embargo, el objetivo es completamente distinto: se trata de brindar estrategias que formen seres humanos con mayores capacidades sociales, algo que puede beneficiar la autoestima y confianza de los pequeños. Las actividades de expresión artística se pueden dividir en dos grandes grupos: plástica y artística. -Dentro del área plástica podemos encontrar el dibujo, la pintura, la escultura.
						Danza	
						Dibujo	
						Juegos de roles o juegos dramaticos.	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	El juego como medio educativo	espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar, a los demás, a sí mismo y a los demás, por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades que realiza el niño a través del juego, en donde desarrolla su capacidad físico-motora, socio-afectiva y cognositiva-matriz que ayudan al niño a un mejor desarrollo integral.
						El juego como medio de educacion integra.	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Promueven el aprendizaje colaborativo y cooperativo.	Los Festivales tienen como propósito la generación de espacios recreativos que brindan a las niñas y los niños, especialmente entre los 5 y 9 años de edad, nuevas formas de aprendizaje y disfrute de las actividades lúdicas, las cuales buscan el desarrollo integral de los estudiantes2 fortaleciendo aspectos cognitivos.
						Integran al estudiante,la familia y la comunidad.	
						Son inclusivos	
						Condiciones Basicas: Espacios seguros.	

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 22 DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ
MUNICIPIO	UBALA

ANEXO 3 HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	BALONCESTO
MUNICIPIO:	UBALA
NOMBRE DEL FORMADOR:	ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	LA PLAYA		SANTA ROSA		RIONEGRO			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	LA PLAYA		SANTA ROSA		RIONEGRO			
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	LA PLAYA		SANTA ROSA		RIONEGRO			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR			ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ						

ANEXO 4 COLLAGE DE REGISTROS FOTOGRAFICOS 2022

INICIACION









REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA




REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA




REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA




REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA

FUNDAMENTACION


















REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA




REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA

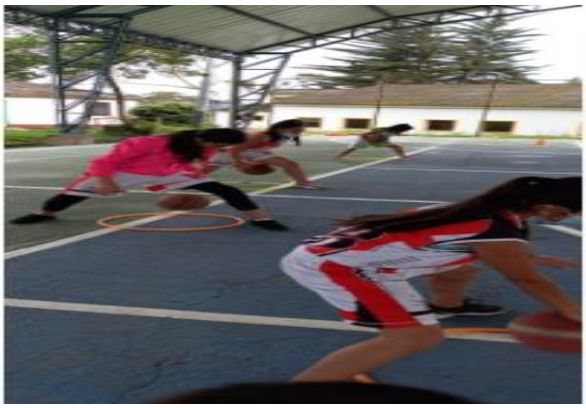
PERFECCIONAMIENTO













ANEXO 5 FORMATO DE COBERTURA POR NIVEL



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

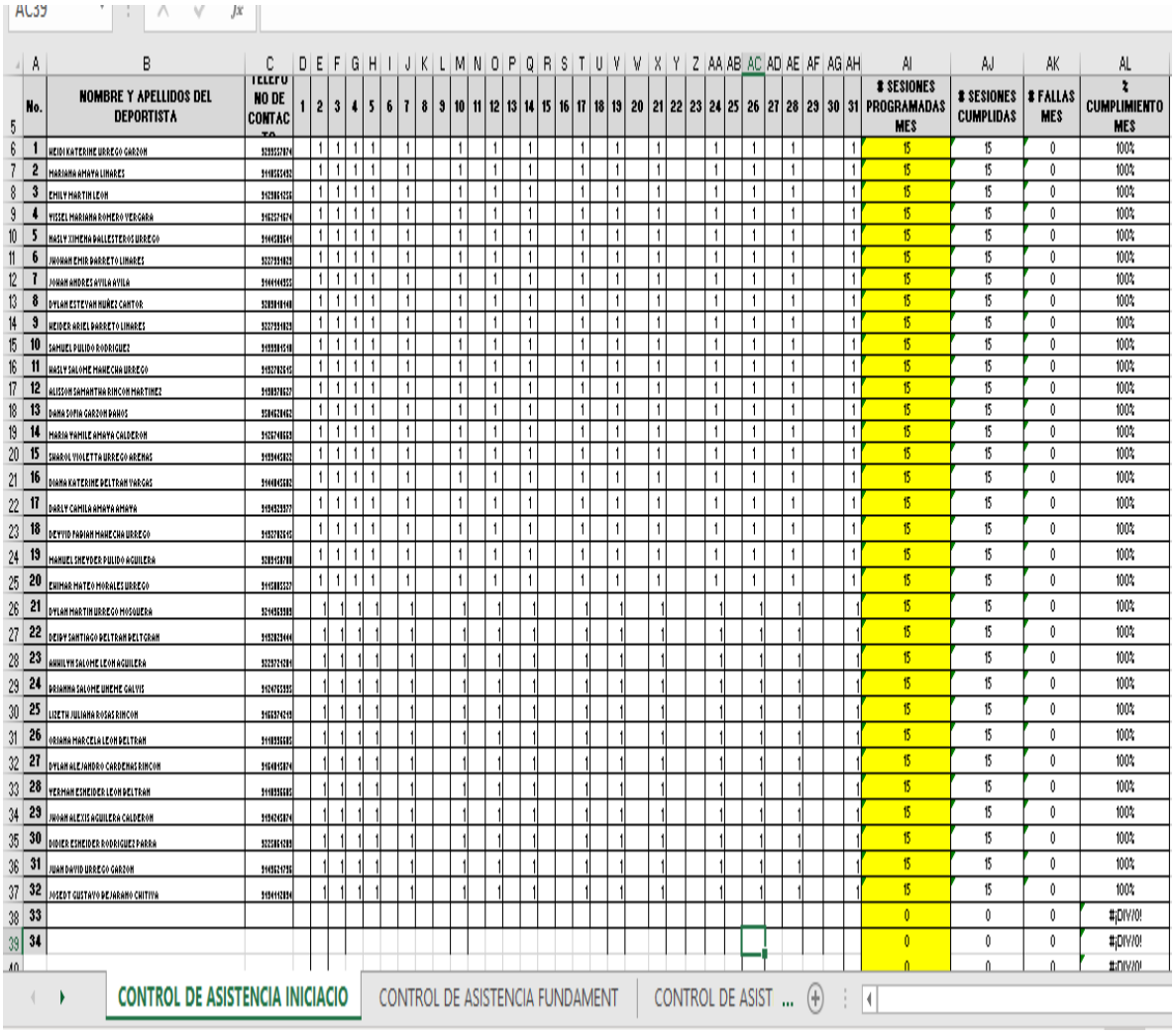
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BALONCESTO UBALA

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	5	0	2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	7
7 AÑOS	7	8	0	7	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	15
8 AÑOS	7	3	0	7	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	10
9 AÑOS	8	4	0	8	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	12
10 AÑOS	3	4	0	3	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	7
11 AÑOS	2	5	0	2	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	7
12 AÑOS	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
13 AÑOS	0	7	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	7
14 AÑOS	1	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES															69

ANEXO 6 ASISTENCIA POR CATEGORIA POR CADA NIVEL

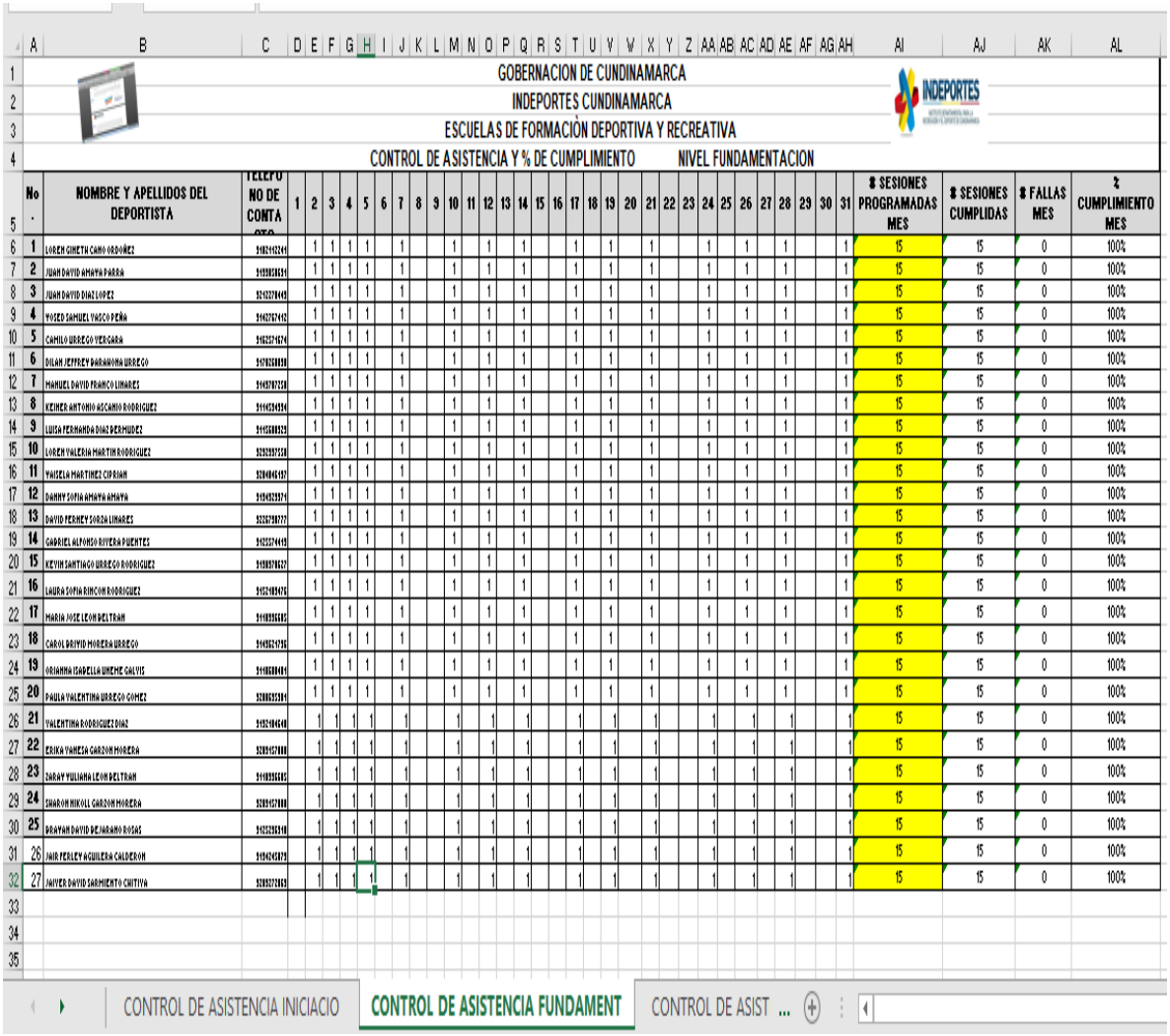
INICIACION



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	HEIDI KATERINE URREGO GARZON	3209557874	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
2	MARIANA AMAYA LINARES	3148535492	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
3	EMILY MARTIN LEON	3128616258	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
4	YISSEL MARIANA ROMERO VERGARA	3102371674	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
5	MASLY XIMENA BALLESTEROS URREGO	3144285641	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
6	JHOHAN EMIR BARRETO LINARES	3227351923	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
7	JOHAN ANDRES AVILA AVILA	3144144222	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
8	DYLAN ESTEVAN MUÑEZ CANTOR	3208941448	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
9	HEIDER ARIEL BARRETO LINARES	3227351923	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
10	SAMUEL PULIDO RODRIGUEZ	3133361510	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
11	MASLY SALOME MANECHA URREGO	3102782515	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
12	ALISSON SAMANTHA RINCON MARTINEZ	3138974627	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
13	DANA SOFIA GARZON DAVOS	3204628402	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
14	MARIA YAMILE AMAYA CALDERON	3126748668	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
15	SHAROL VIOLETTA URREGO ARENAS	3135443822	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
16	DIANA KATERINE BELTRAN VARGAS	3144045682	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
17	DARLY CAMILA AMAYA AMAYA	3135423227	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
18	DEYVID FABIAN MANECHA URREGO	3102782515	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
19	MANUEL SNEYDER PULIDO AGUILERA	3209158708	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
20	ENIMAR MATEO MORALES URREGO	3145885527	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
21	DYLAN MARTIN URREGO MOSQUERA	3214533981	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
22	DEIBY SANTIAGO BELTRAN BELTRAN	3152823444	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
23	ANNILYN SALOME LEON AGUILERA	3223724384	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
24	BRIANNA SALOME UNEME GALVIS	3124755355	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
25	LIZETH JULIANA ROCAS RINCON	3166574210	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
26	ORIANA MARCELA LEON BELTRAN	3148855685	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
27	DYLAN ALEJANDRO CARDENAS RINCON	3104913874	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
28	YERMAN ESNEIDER LEON BELTRAN	3148855685	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
29	JHOAN ALEXIS AGUILERA CALDERON	3104245874	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
30	DIDIER ESNEIDER RODRIGUEZ PARRA	3223561589	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
31	JUAN DAVID URREGO GARZON	3148521726	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
32	JOSEDT GUSTAVO BEJARANO CHITIVA	3104132894	1	1	1	1			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
33																																		0	0	0	#¡DIV/0!
34																																		0	0	0	#¡DIV/0!
																																		0	0	0	#¡DIV/0!

CONTROL DE ASISTENCIA INICIACIO | CONTROL DE ASISTENCIA FUNDAMENT | CONTROL DE ASIST ...

FUNDAMENTACION

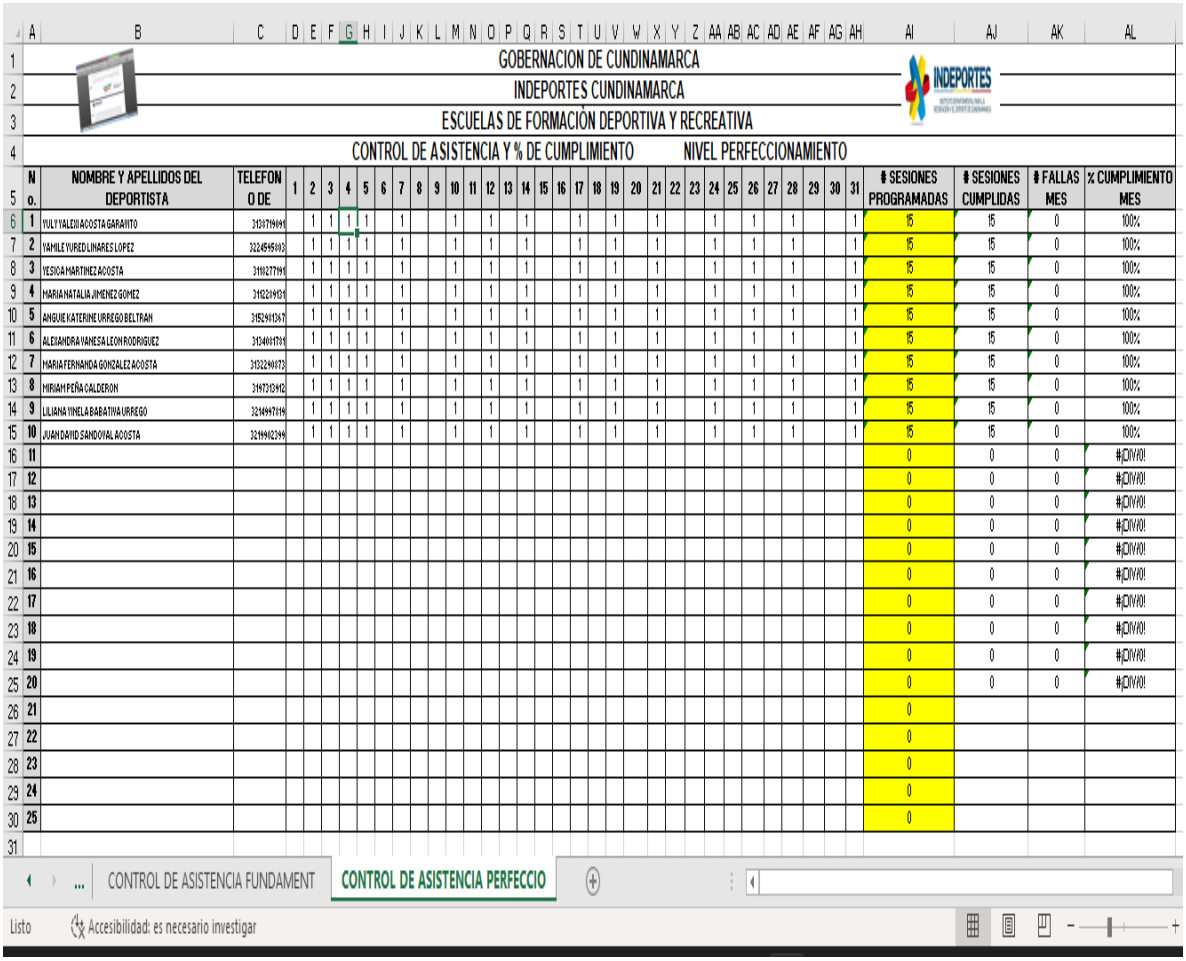


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

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	LOREN GINETH CANO ORDOÑEZ	3102152241	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
2	JUAN DAVID AMAYA PARRA	3133835631	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
3	JUAN DAVID DIAZ LOPEZ	3132274415	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
4	YOSED SAMUEL VASCO PEÑA	3142767412	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
5	CAMILO URREGO VERGARA	3102215674	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
6	DILAN JEFFREY BARAHONA URREGO	3107858838	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
7	MANUEL DAVID FRANCO LINARES	3145787238	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
8	KEIMER ANTONIO ACEVEDO RODRIGUEZ	3144534034	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
9	LUISA FERNANDA DIAZ BERMUDEZ	3115688523	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
10	LOREN VALERIA MARTIN RODRIGUEZ	3133257538	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
11	YAISELA MARTINEZ CIPRIAN	3204946137	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
12	DANNY SOFIA AMAYA AMAYA	3134522371	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
13	DAVID FERNEY SORZA LINARES	3228758777	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
14	GABRIEL ALFONSO RIVERA PUENTES	3102374415	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
15	KEVIN SANTIAGO URREGO RODRIGUEZ	3108878427	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
16	LAURA SOFIA RINCON RODRIGUEZ	3102185478	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
17	MARIA JOSE LEON DELTRAN	3148355681	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
18	CAROL DAYVID MORERA URREGO	3145621736	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
19	ORIANNA ISABELLA UNEME GALVIS	3118884491	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
20	PAULA VALENTINA URREGO GOMEZ	3208652591	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
21	VALENTINA RODRIGUEZ DIAZ	3102184440	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
22	ERIKA YANECSA GARZON MORERA	3208157488	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
23	DARAY YULIANA LEON DELTRAN	3148355681	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
24	SHARON MIKOLL GARZON MORERA	3208157488	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
25	BRAYAN DAVID DE ARAHO ROJAS	3102258140	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
26	JAIR YERLEY AGUILERA CALDERON	3102452872	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%
27	JAIVER DAVID SARMIENTO CHITIVA	3208372453	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1				1		1		1			1	15	15	0	100%

CONTROL DE ASISTENCIA INICIACIO | CONTROL DE ASISTENCIA FUNDAMENT | CONTROL DE ASIST ...

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	YULY YALEIM ACOSTA GARAVITO	3103799699	1	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
2	YAHILE YURED LINARES LOPEZ	3224945003	1	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
3	YESICA MARTINEZ ACOSTA	3119277191	1	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
4	MARIA NATALIA JIMENEZ GOMEZ	3102269151	1	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
5	ANGUIE KATERINE URREGO BELTRAN	3152911267	1	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
6	ALEJANDRA VANESSA LEON RODRIGUEZ	3134991701	1	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
7	MARIA FERNANDA GONZALEZ ACOSTA	3132249873	1	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
8	MIRIAM PEÑA CALDERON	3197213412	1	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
9	LILIANA YINELA BABATIVA URREGO	3214997219	1	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
10	JUAN DAVID SANDOVAL ACOSTA	3219902394	1	1	1	1	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	15	15	0	100%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0			
22																																		0			
23																																		0			
24																																		0			
25																																		0			

CONTROL DE ASISTENCIA FUNDAMENT | CONTROL DE ASISTENCIA PERFECCIO

Listo | Accesibilidad: es necesario investigar

ANEXO 7 BASE DE DATOS DE TODOS LOS BENEFICIARIOS

PROVINCIA	MUNICIPIO	PARROQUIA	DIGITARIMUEBLEPORTIVA	BENEFICIARIO(A)	BENEFICIARIO(A)	RANGO DE EDAD	LAPLAYA	RH	EPS	SISBEN	ORIENTACIÓN SEXUAL	IDENTIFICACIÓN DESIGNADO	VULNERABILIDAD	DISCAPACIDAD	GRUPO ETNICO	LABORS	SECTORDESEMBARCA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	BETTINA HARRISON MAYA PERNE	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	LA PLAYA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	JOHANA MARCELA LEON BETTINA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ANA NICOLE LEON AGUILERA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	MARITZA ESCALANTE HERRERA MAYA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	MARITH LEON FRANCO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	LA PLAYA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ZHADIN MARGARET LAURA SORIA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	LUCIA ALEJANDRA ZAMORA CHAVEZ	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	BRIANNA VALENTINA REYES ALAVA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	YESELI MARIANA PAREDES YEPEZ MINA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	LA PLAYA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	JHERICK ESMERALDAS SALAME	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	PATRICIA ARRIES SARI SORIA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	BELKAHAD CINTHIA JOSSETT GUSTAVO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	LEYDIS BELTRAN PERMAN SNEIDER	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ROSAN GRECCO LEMAN ESMERO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	CAMPOSANO MOTA JUAN ALEJANDRO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	CORDOVES ESPINOZA MARCELO ANDRES	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	PAULO ANDRES MANCILLA ANDRES	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	JOSHUA JOSE PESANTEZ PESANTEZ	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	LA PLAYA			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ORTEGA DEIBER IVAN SEBASTIAN	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ERIKA MARCELA GARCIA MONTERO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	JOHAN DAMIAN LEON BETTINA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	BECKY GINETH ESPINOZA VALERIA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	VALERIA PAMELA NAZ PANTOJA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	PAULA VALENTINA ARRIECH CHAVEZ	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	VALERIA VACCHERO CEDEÑO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	LA PLAYA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	MARCEL JOHANA ARREAGA RAMIREZ	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	LA PLAYA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	EDWIN ADRIAN ARREAGA RAMIREZ	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	LA PLAYA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	DYANNA ISABELLA NUÑEZ CALVO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	LA PLAYA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	CEDEÑOS KEYMOL AYERDIS	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	LA PLAYA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	TANIA ESMERALDA MORA MAYA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	CARPETTIANA ORELLANAYES	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	LA JAIA VALENTINA ARRIECH JARRESO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ALEXA PAYPAY DIAZ	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ANA JOSE LEON DEL PINO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	MARY LUANA SERRANO CINTHIA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ANGEL ALEJANDRO ARREAGA RAMIREZ	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	LAURA VALENTINA ARRIECH JARRESO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	LUNA ARCE PEÑA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	SHARON NICOLE CAYCEDO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	VICKY YADIRA ACOSTA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	YAMILE YEREDI JUAREZ	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	YESSICA MARTINEZ	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ANGEL ALEJANDRO PEREZ	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	BERNARDO GONZALEZ ACOSTA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ANGEL PEÑA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	SANTA ROSA			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ALEXANDRA MANCILLA LEON	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ANA KAREN ALVARADO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	WENDY YARELI ANAHI ALVARADO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	YOSSELIN MARIA SACRE AGUAYA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ANAHI VANESA JARRESO JARRESO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			PERDIDO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	JESUS ANTONIO PERMAN	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ANDRES EMILIO MERA NUÑEZ	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	MATHEW DAVID PEREZ	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	BRYAN DANIEL ALVARADO	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	PORCERO			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	ADRIANA ANGULO MERA	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	LA PLAYA			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	JAHAIRA ESCOBAR	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	LA PLAYA			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	JOHANNA VANESSA RODRIGUEZ	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	LA PLAYA			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA
GUAYAS	IBARRA	ANGELA PAYPAY RAMOS CHAVEZ	BALONCESTO	JUAN DIEGO SANTIAGO MARTINEZ	COLOMBIANO	18 HASTA 26 AÑOS	LA PLAYA			MASCULINO	NA	NA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	PLAYA

ANEXO 8 PLANES MENSUALES POR CATEGORIA

MARZO INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**	**MUNICIPIO: UBALA**			
LUGAR:				**LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO**	**HORARIO DE PRACTICA:2:00 A 4:00 p.m**			
NIVEL				**INICIACION**				
CLASES				**SEMANA 1**	**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**	**SEMANA 5**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X	X	X	X	
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X	X	
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO	X	X	X	X	
			REACCIÓN	X	X	X	X	
			ADAPTACIÓN	X	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X	
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: **ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ**

MARZO FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				ABRIL	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:4:00 A 6:00 p.m			
NIVEL:				FUNDAMENTACION				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	
			JUSTICIA	X	X	X	X	
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	
			OBEDIENCIA			X	X	
			AUTODISCIPLINA	X	X	X	X	
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X	X	X	X	
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X	X	
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO	X	X	X	X	
			REACCIÓN	X	X	X	X	
			ADAPTACIÓN	X	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X	X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

MARZO PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**ABRIL**	**MUNICIPIO: UBALA**			
LUGAR:				**LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO**	**HORARIO DE PRACTICA:6:00 A 8:00 p.m**			
NIVEL:				**PERFECCIONAMIENTO**				
CLASES				**SEMANA 1**	**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**	**SEMANA 5**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD	X	X	X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X	X	X	X	
			ORIENTACION	X	X	X	X	
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO					
			REACCIÓN	X	X	X	X	
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	

FIRMA FORMADOR: **ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ**

ABRIL-INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MAYO	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:2:00 A 4:00 p.m			
NIVEL				INICIACION				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	X
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X	X	X
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	X
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X	X	X
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO	X	X	X	X	X
			REACCIÓN	X	X	X	X	X
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

ABRIL-FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				MAYO	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:4:00 A 6:00 p.m			
NIVEL:					FUNDAMENTACION			
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	X	X
			OBEDIENCIA			X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X	X	X
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X	X	X	X	X
			RECOMPENSA	X	X	X	X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X	X	X
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO	X	X	X	X	X
			REACCIÓN	X	X	X	X	X
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X	X	X	X	X
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X	X	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

ABRIL-PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

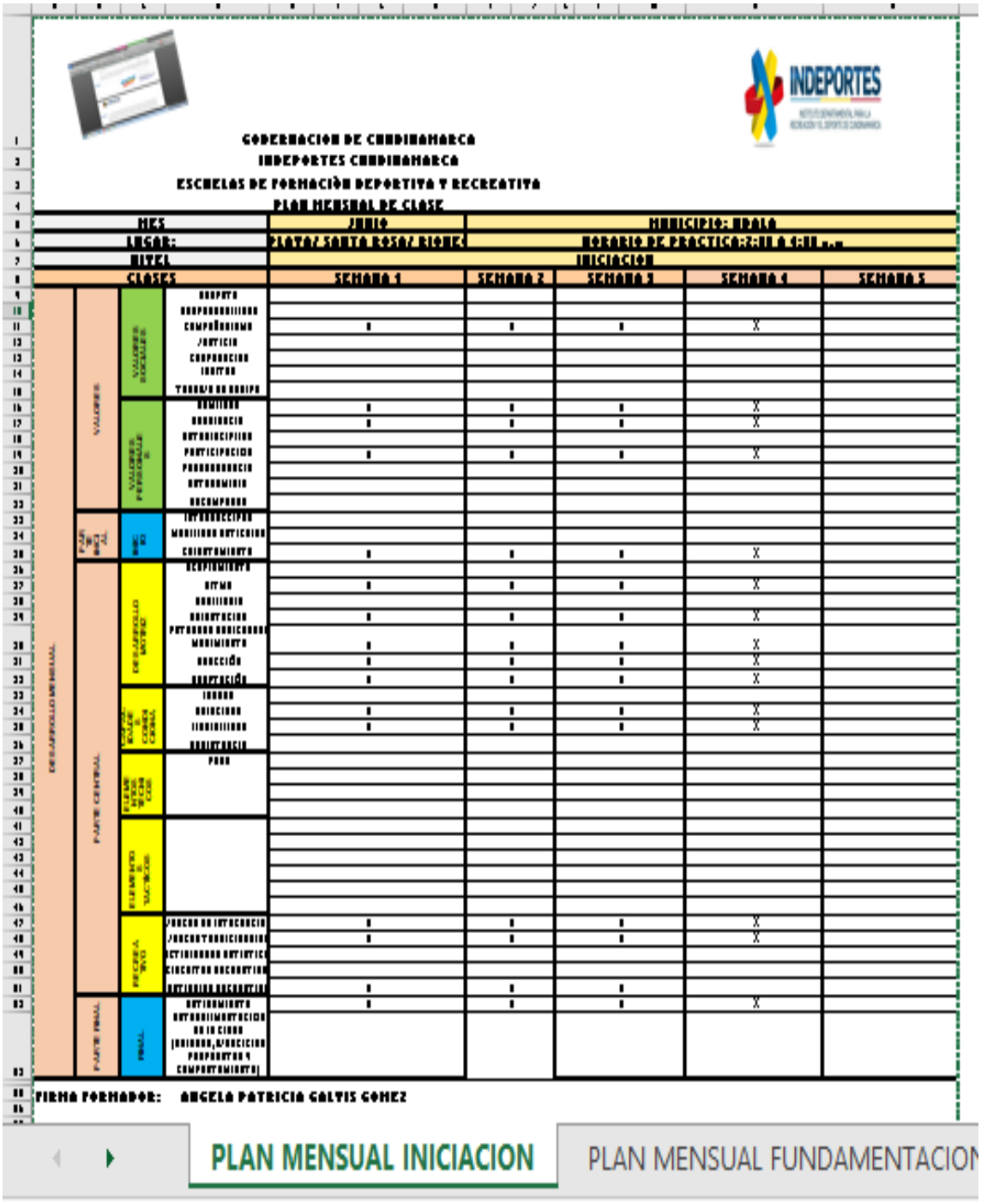
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				MAYO	MUNICIPIO: UBALA				
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:6:00 A 8:00 p.m				
NIVEL:				PERFECCIONAMIENTO					
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	X	
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON						
			MOVILIDAD ARTICULAR						
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO	X	X	X	X	X	
			ORIENTACION						
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO						
			REACCIÓN	X	X	X	X	X	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA	X	X	X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X	X	X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

MAYO-INICIACION



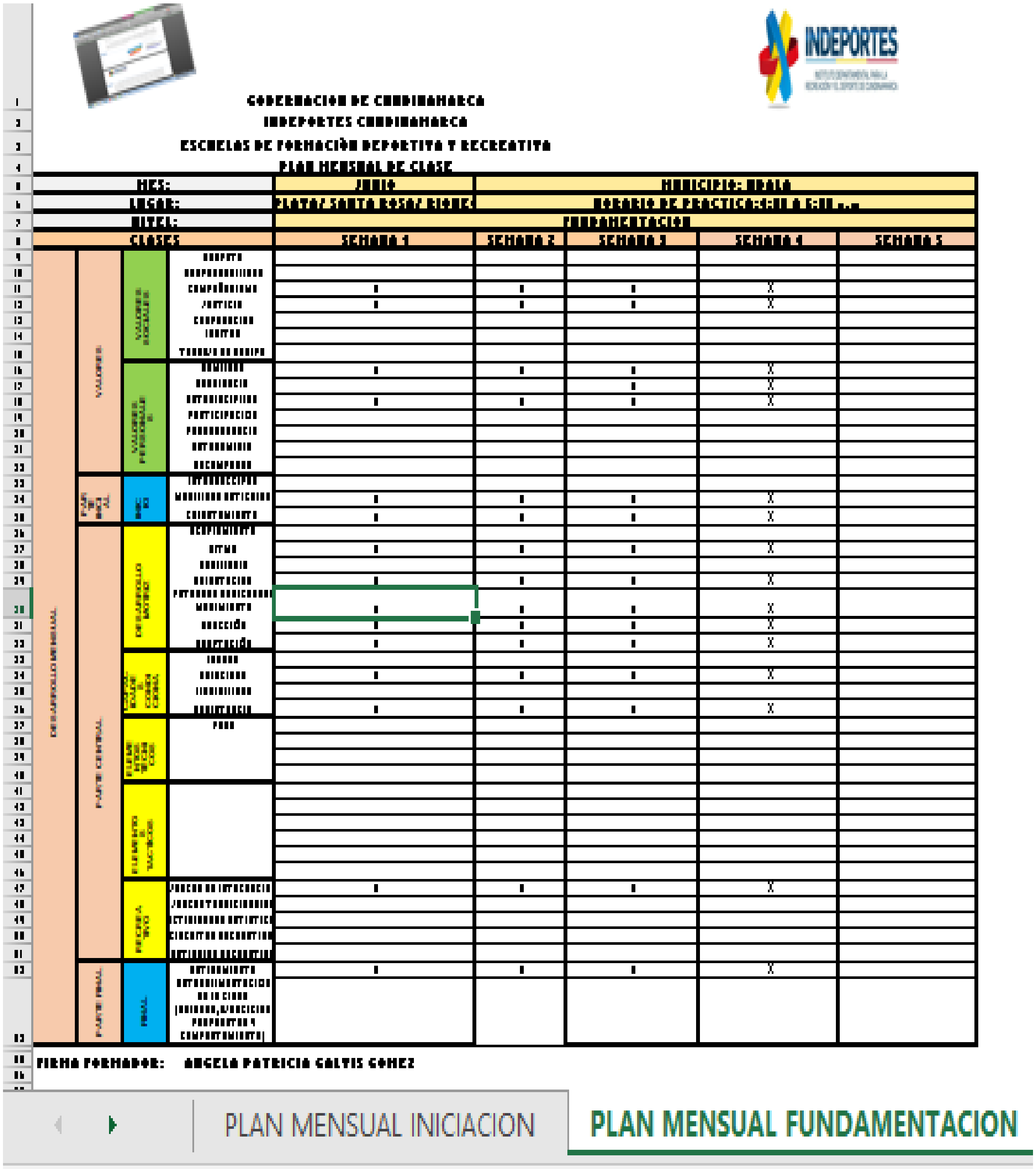
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				JUNIO		MUNICIPIO: UBALA		
LUGAR:				PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEG		HORARIO DE PRACTICA:2:00 A 4:00 p.m		
NIVEL				INICIACION				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			IGUALDAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HONESTIDAD	X	X	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACION	X	X	X	X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTOESTIMA					
			RESPONSABILIDAD					
	FASE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION					
			MODALIDAD DEPORTIVA					
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	FASE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	RECEPCION Y ENTREGA					
			RITMO	X	X	X	X	
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X	X	
			PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	X	X	X	X	
			LOCOMOCIÓN	X	X	X	X	
			PROPULSIÓN	X	X	X	X	
		CAPACIDAD COORDINATIVA GENERAL	EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X	X	
			LOCOMOCION	X	X	X	X	
			RESISTENCIA					
		JUEGOS PRE-DEPORTIVOS	JUEGO					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTRODUCCION	X	X	X	X	
			JUEGOS PRE-DEPORTIVOS	X	X	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			ACTIVIDADES RECREATIVAS	X	X	X		
	FASE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	
			AUTOEVALUACION DE LA CLASE (ORIENTACION, UBICACION, PROPULSION Y COMPORTAMIENTO)					

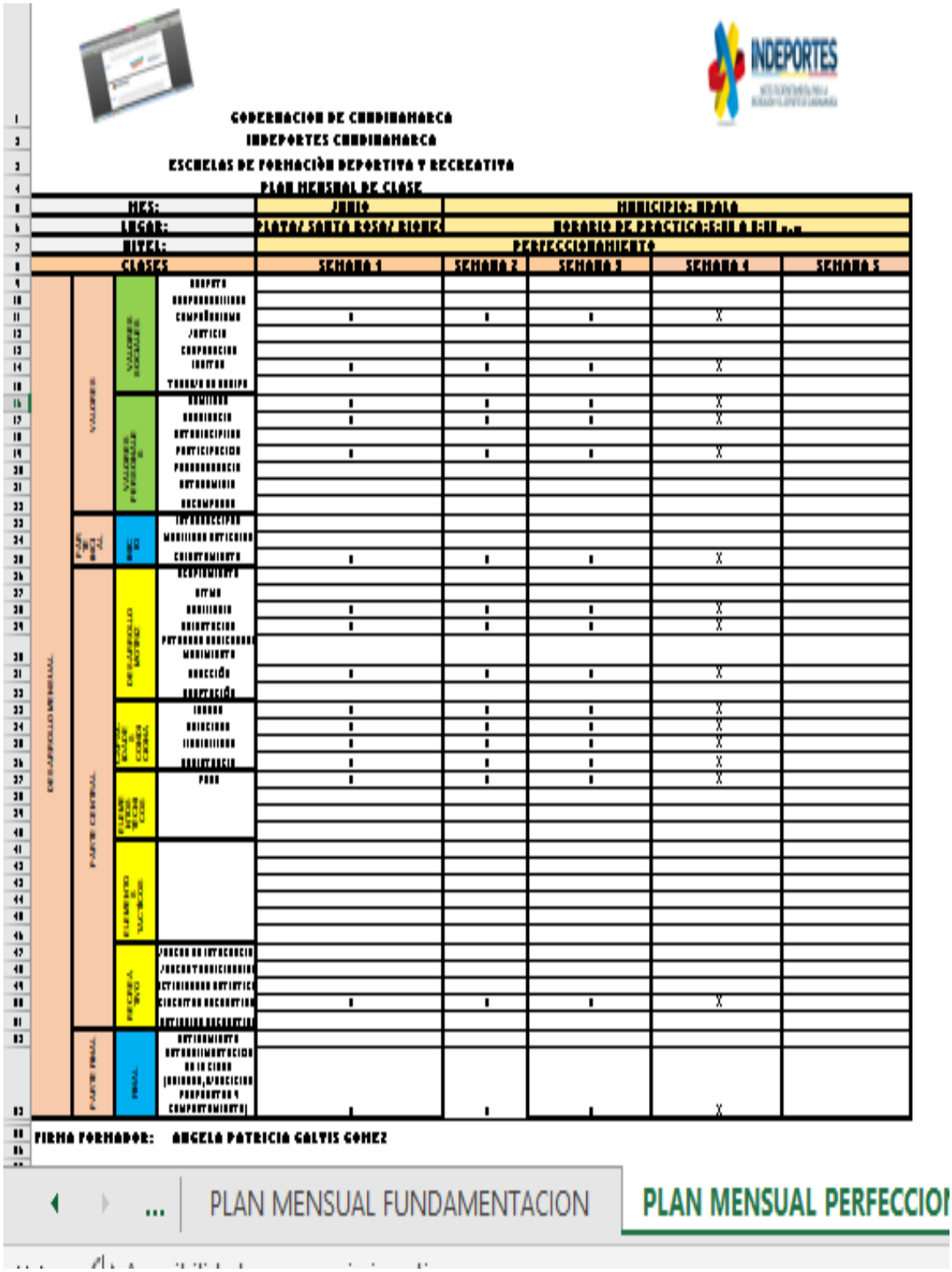
FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALTIS GOMEZ

PLAN MENSUAL INICIACION | PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION

MAYO-FUNDAMENTACION



MAYO-PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				JUNIO	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONES	HORARIO DE PRACTICA: 5:00 A 7:00 p.m			
NIVEL:				PERFECCIONAMIENTO				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MOTRIZ	PARTE CENTRAL	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	I	I	I	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			EQUIPO	I	I	I	X	
			TRABAJO EN GRUPO					
		VALORES PERSONALES	HONESTIDAD	I	I	I	X	
			RESPONSABILIDAD	I	I	I	X	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACION	I	I	I	X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTOESTIMA					
			RECONOCER					
		TACTICO	INTERSECCIONES					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	I	I	I	X	
		DESARROLLO MOTRIZ	RECEPTIVIDAD					
			RITMO					
			HABILIDAD	I	I	I	X	
			ORIENTACION	I	I	I	X	
			PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO					
			REACCIÓN	I	I	I	X	
			RESPUESTA					
		TACTICO COMO EJE CENTRAL	JUEGO	I	I	I	X	
			ORIENTACION	I	I	I	X	
			HABILIDADES	I	I	I	X	
			RESISTENCIA	I	I	I	X	
		FUTBOL MINI FUTBOL COMO EJE	FUTBOL	I	I	I	X	
		FUTBOL VOLEIBOL						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTRODUCCIÓN					
			JUEGOS PRECEPTIVOS					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	I	I	I	X	
			ACTIVIDAD RECREATIVA					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			ESTIRAMIENTO ESTIRAMIENTO DE LA CLASE (JUEGOS, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	I	I	I	X	

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION | PLAN MENSUAL PERFECCIOI

JUNIO-INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				JULIO	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:2:00 A 4:00 p.m			
NIVEL					INICIACION			
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X	X	X	X	
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X	X	
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO	X	X	X	X	
			REACCIÓN	X	X	X	X	
			ADAPTACIÓN	X	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X	
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

JUNIO-FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				JULIO	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:4:00 A 6:00 p.m			
NIVEL:				FUNDAMENTACION				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	
			JUSTICIA	X	X	X	X	
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	
			OBEDIENCIA			X	X	
			AUTODISCIPLINA	X	X	X	X	
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X	X	X	X	
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X	X	
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO	X	X	X	X	
			REACCIÓN	X	X	X	X	
			ADAPTACIÓN	X	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X	X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

JUNIO-PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

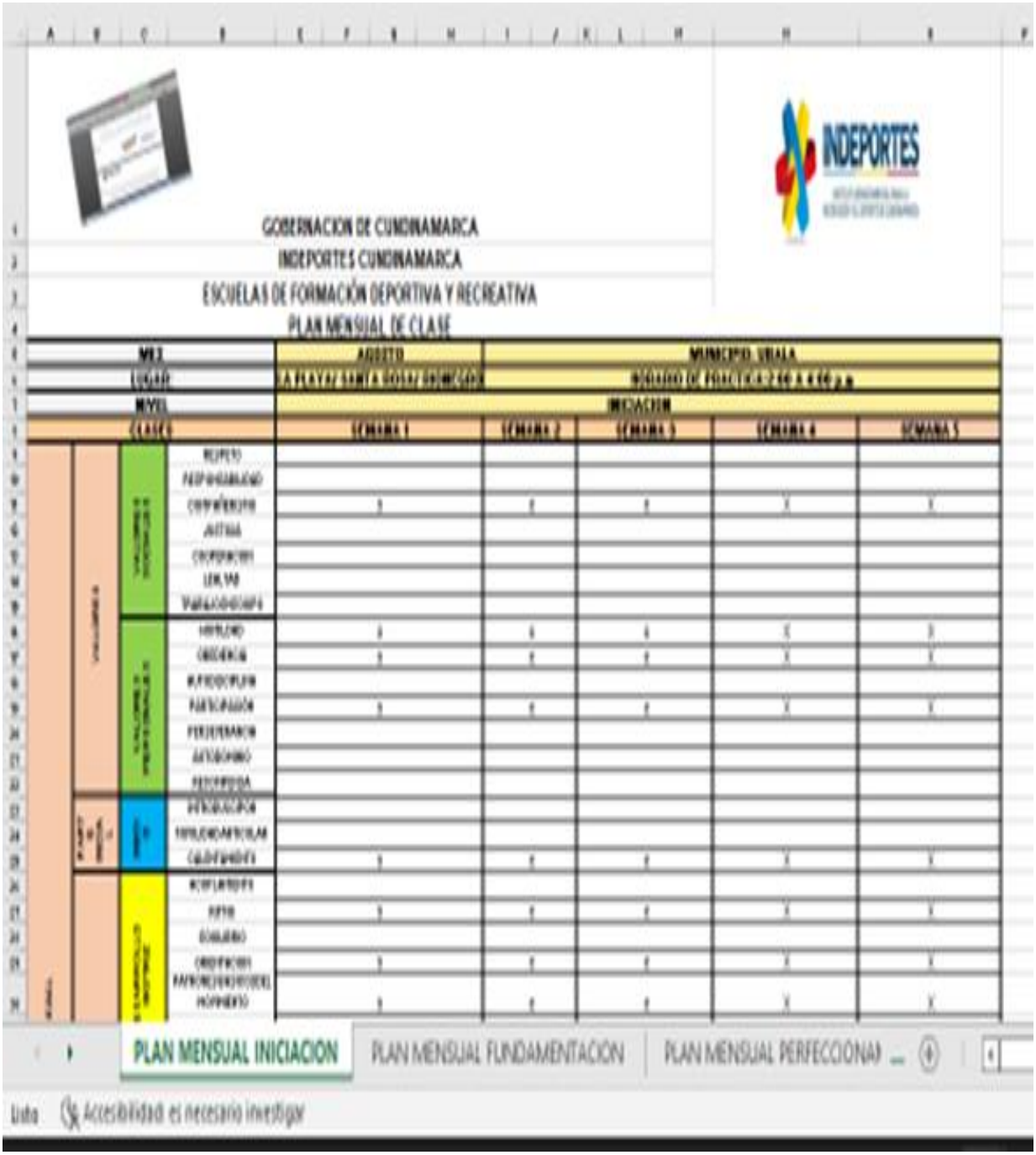
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

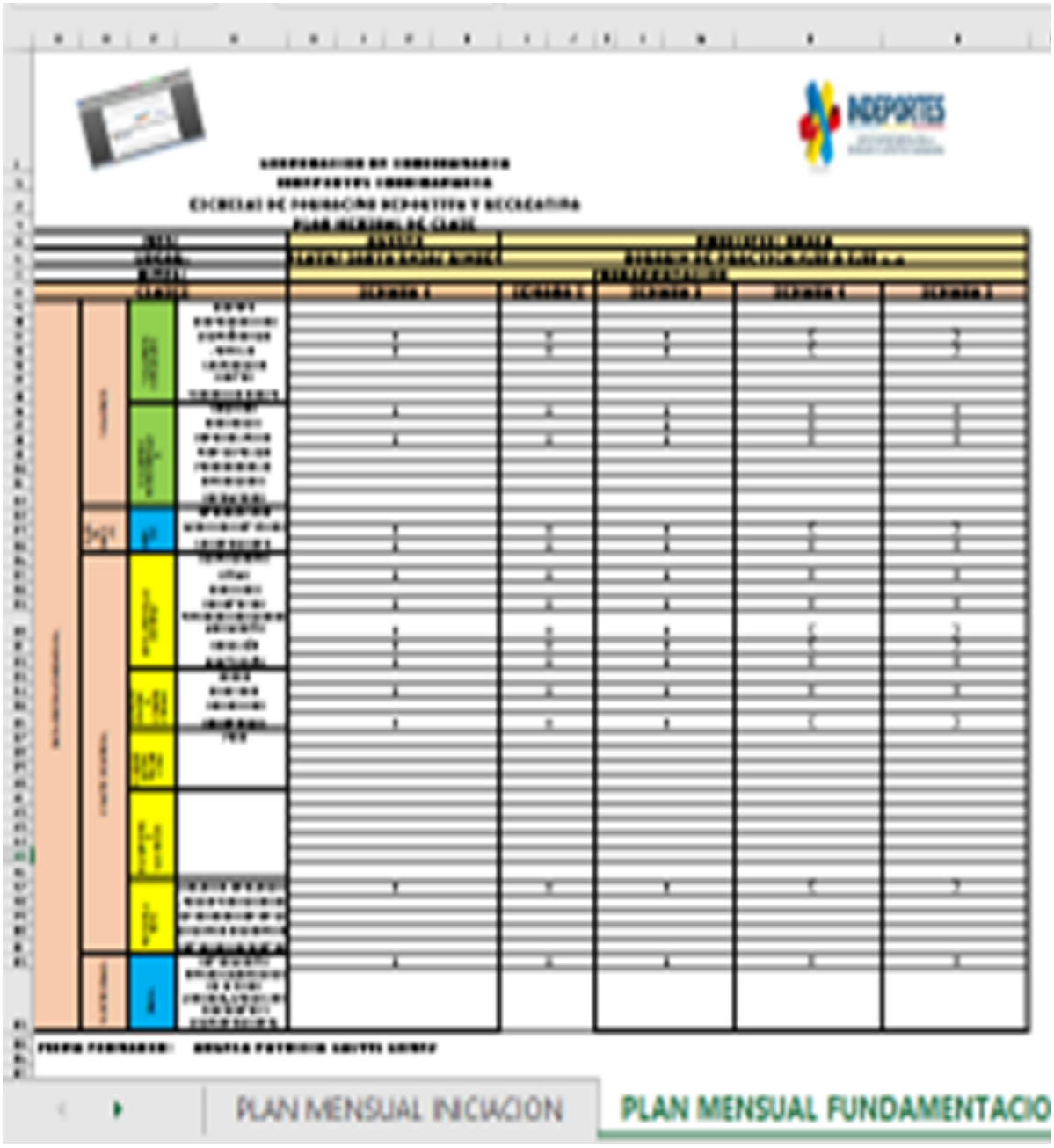
MES:				JULIO	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:6:00 A 8:00 p.m			
NIVEL:				PERFECCIONAMIENTO				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD	X	X	X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X	X	X	X	
			ORIENTACION	X	X	X	X	
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO					
			REACCIÓN	X	X	X	X	
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

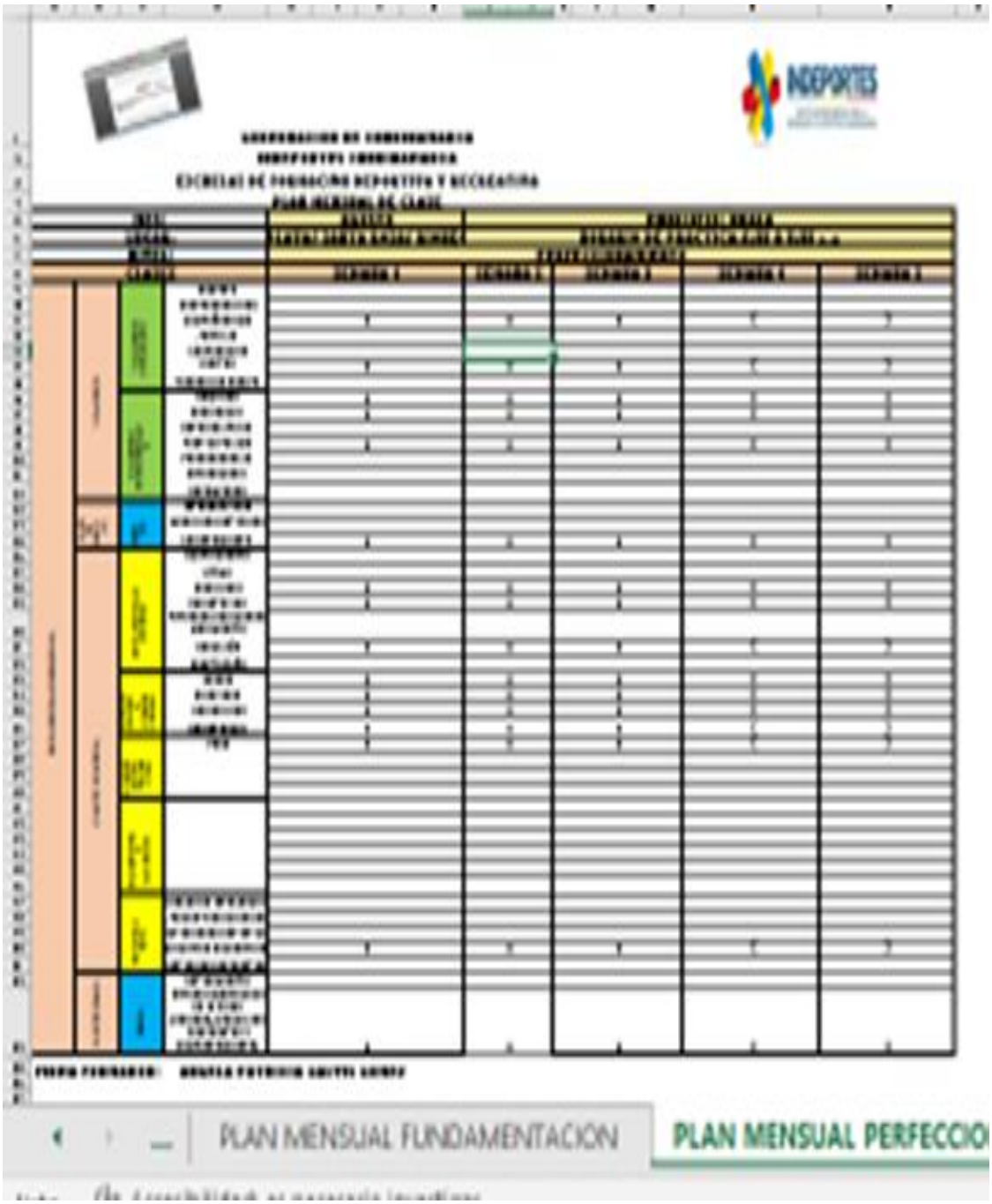
JULIO-INICIACION



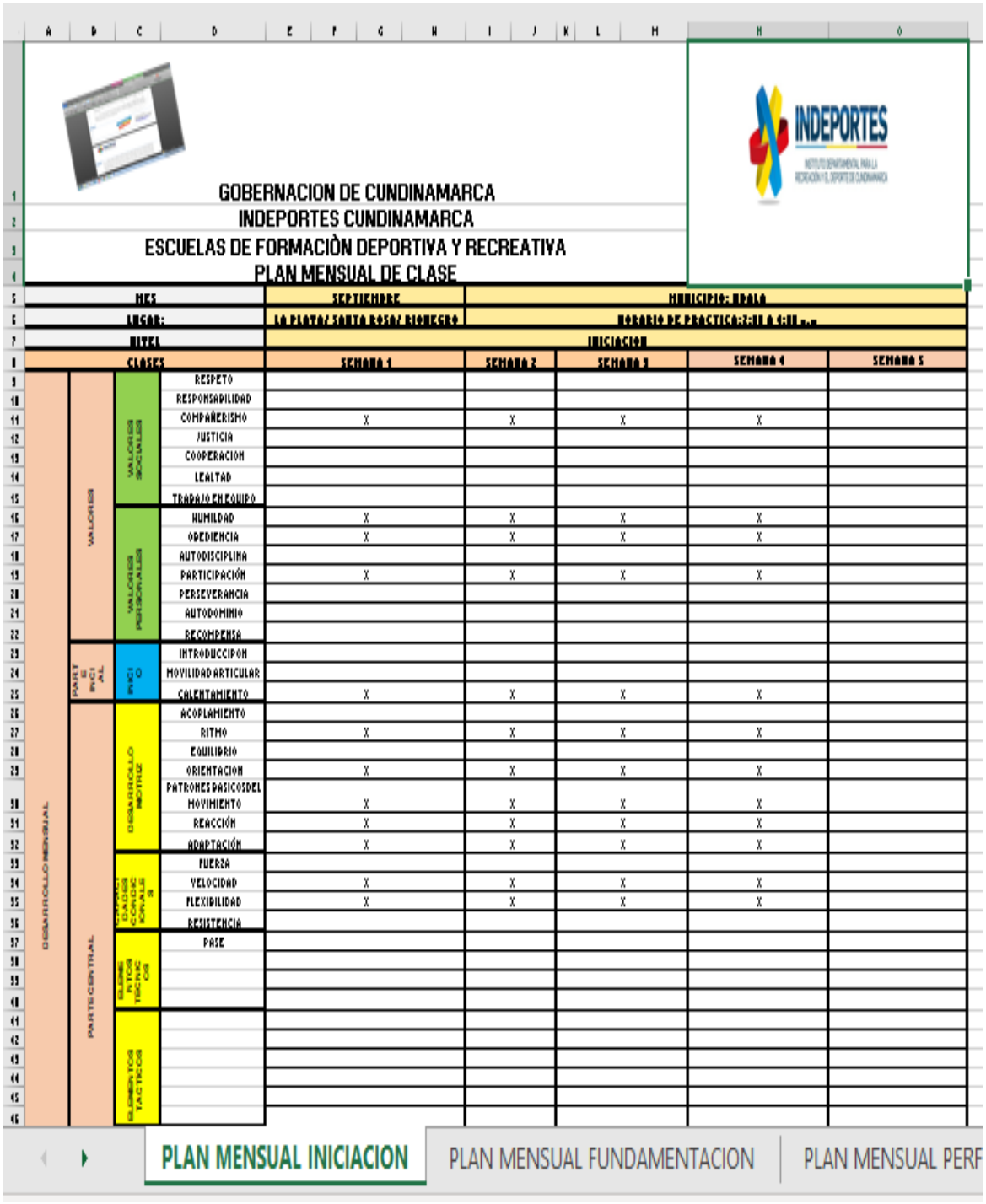
JULIO-FUNDAMENTACION



JULIO-PERFECCIONAMIENTO



AGOSTO-INICIACION



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

MES				SEPTIEMBRE		MUNICIPIO: UBALA		
LUGAR:				LA PLATA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO		HORARIO DE PRACTICA:2:00 A 4:00 p.m		
NIVEL				INICIACION				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X	X	X	X	
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X	X	
			PATRONES BASICOS DEL MOVIMIENTO	X	X	X	X	
			REACCIÓN	X	X	X	X	
			ADAPTACIÓN	X	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X	
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						

PLAN MENSUAL INICIACION | PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION | PLAN MENSUAL PERF

AGOSTO-FUNDAMENTACION



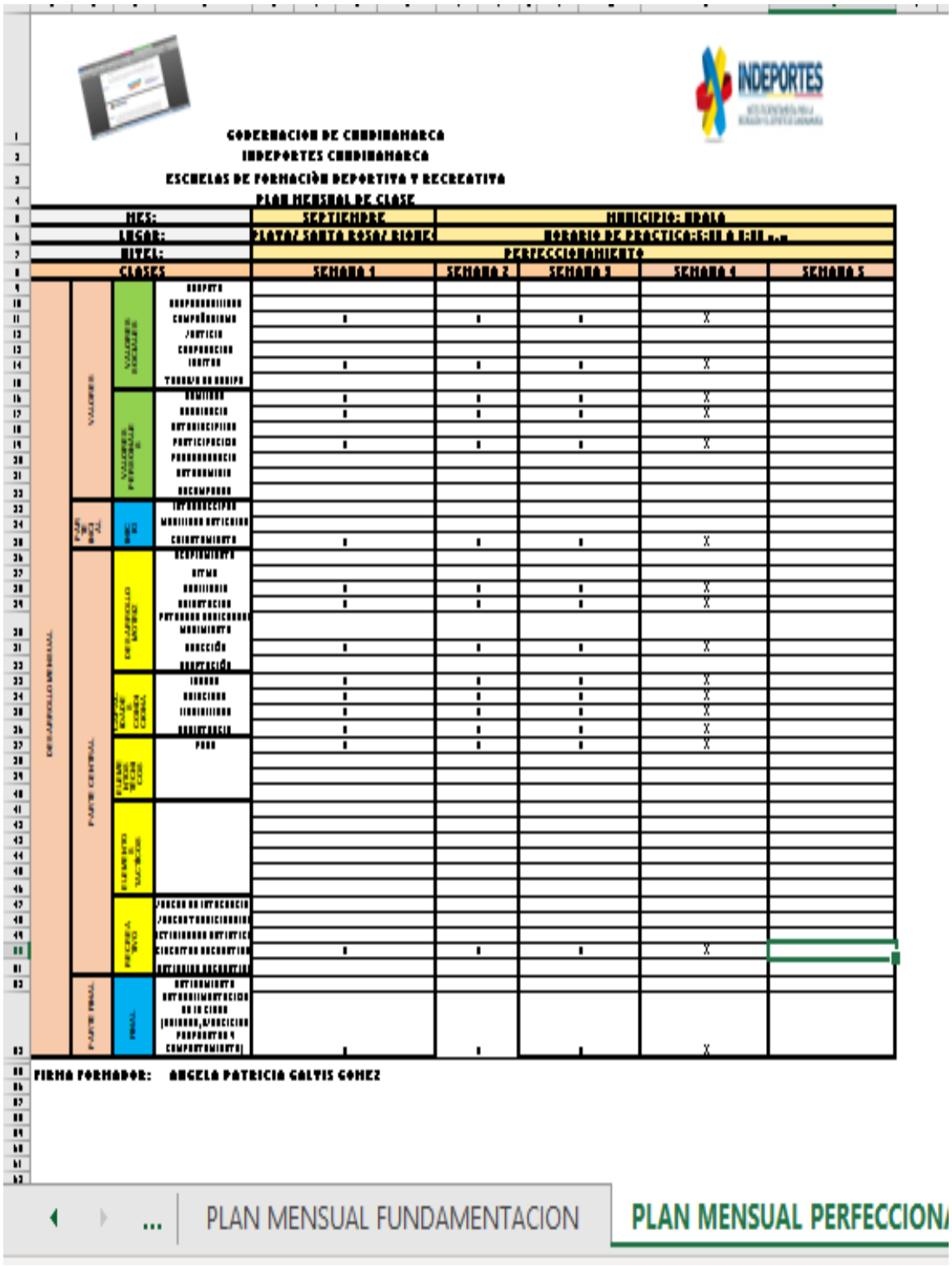
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				SEPTIEMBRE	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEG	HORARIO DE PRACTICA: 4:00 A 5:00 p.m			
NIVEL:					FUNDAMENTACION			
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MOTRIZ	PARTE CENTRAL	VALORES	VALORES SOCIALES	DEPORTE				
				RESPONSABILIDAD				
				COMPAÑERISMO	X	X	X	X
				JUSTICIA	X	X	X	X
				COOPERACION				
				RESPETO				
				TRABAJO EN EQUIPO				
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X
				RESPONSABILIDAD			X	X
				AUTODISCIPLINA	X	X	X	X
				PARTICIPACION				
				PERSEVERANCIA				
				AUTOESTIMA				
				RESPETO				
		PAUSA ACTIVA	INICIO	INTRODUCCION				
				MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
				CALENTAMIENTO	X	X	X	X
			DESARROLLO MOTRIZ	RECEPTIVIDAD				
				RITMO	X	X	X	X
				EQUILIBRIO				
				ORIENTACION	X	X	X	X
				PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	X	X	X	X
				LOCOMOCIÓN	X	X	X	X
				MANIPULACIÓN	X	X	X	X
			JUEGOS PRE DEPORTIVOS Y COMUNITARIOS	JUEGOS				
				ORIENTACION	X	X	X	X
				LUDICIDAD				
				RESPETO	X	X	X	X
			PLANOS, NIVELES Y DIRECCIONES	PASO				
			ELEMENTOS DE SUJECIÓN					
			RECREACIÓN	JUEGOS DE INTRODUCCIÓN	X	X	X	X
				JUEGOS TRADICIONALES				
				ACTIVIDADES ARTISTICAS				
				CIRCUITOS RECREATIVOS				
				ACTIVIDAD RECREATIVA				
	PARTE FINAL	FINAL		RETROALIMENTACION	X	X	X	X
				RETROALIMENTACION DE LA CLASE (ORDENES, EJECUCION PROPUESTAS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALTIS GOMEZ

PLAN MENSUAL INICIACION | PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION

AGOSTO-PERFECCIONAMIENTO



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

MES:				SEPTIEMBRE		MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEG		HORARIO DE PRACTICA: 5:00 A 8:00 p.m			
NIVEL:				PERFECCIONAMIENTO					
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	
DESARROLLO MOTRIZ	PARTE CENTRAL	VALORES	VALORES ESPECIFICOS	RESPETO					
				RESPONSABILIDAD					
				COMPAÑERISMO	I	I	I	X	
				PARTICIPACION					
				COOPERACION					
				HONESTIDAD	I	I	I	X	
				TRABAJO EN EQUIPO					
			VALORES PERSONALES	RESILIENCIA	I	I	I	X	
				RESPONSABILIDAD	I	I	I	X	
				AUTODISCIPLINA					
				PARTICIPACION	I	I	I	X	
				PERSEVERANCIA					
				AUTOESTIMA					
				RECONOCIMIENTO					
		PARTE INICIAL	INICIO	IMPLEMENTACION					
				MOVILIDAD ARTICULAR					
				CALENTAMIENTO	I	I	I	X	
		PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	RECONOCIMIENTO					
				RITMO					
				RESILIENCIA	I	I	I	X	
				ORIENTACION	I	I	I	X	
				PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO					
				LOCOMOCIÓN	I	I	I	X	
				ADAPTACIÓN					
			JUEGOS PRE-DEPORTIVOS	JUEGOS	I	I	I	X	
				ADICIONES	I	I	I	X	
				HABILIDADES	I	I	I	X	
				RESILIENCIA	I	I	I	X	
			FUNDAMENTOS TECNICOS	PASE	I	I	I	X	
			FUNDAMENTOS TACTICOS						
			PISCINA	JUEGOS DE INTRODUCCIÓN					
				JUEGOS PRE-DEPORTIVOS					
				ACTIVIDADES ARTISTICAS					
				CIRCUITOS RECREATIVOS	I	I	I	X	
				ACTIVIDAD RECREATIVA					
		PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
				ESTABLECIMIENTO DE LA CLASE (DIBUJOS, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	I	I	I	X	

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION | PLAN MENSUAL PERFECCIONA

SEPTIEMBRE-INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				OCTUBRE	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:2:00 A 4:00 p.m			
NIVEL				INICIACION				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	X
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X	X	X
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	X
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X	X	X	X	X
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X	X	X
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO	X	X	X	X	X
			REACCIÓN	X	X	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X	X	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X	X
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

SEPTIEMBRE-FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				OCTUBRE	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:4:00 A 6:00 p.m			
NIVEL:				FUNDAMENTACION				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	X
			JUSTICIA	X	X	X	X	X
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	X
			OBEDIENCIA			X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X	X	X
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X	X	X	X	X
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X	X	X
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO	X	X	X	X	X
			REACCIÓN	X	X	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X	X	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X	X	X	X	X
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X	X	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

SEPTIEMBRE-PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				OCTUBRE	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:6:00 A 8:00 p.m			
NIVEL:				PERFECCIONAMIENTO				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	X
			JUSTICIA					X
			COOPERACION					
			LEALTAD	X	X	X	X	X
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X	X	X
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	X
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					X
			EQUILIBRIO	X	X	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X	X	
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO					X
			REACCIÓN	X	X	X	X	X
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

OCTUBRE-INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:2:00 A 4:00 p.m			
NIVEL				INICIACION				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X	X	X	X	
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X	X	
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO	X	X	X	X	
			REACCIÓN	X	X	X	X	
			ADAPTACIÓN	X	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X	
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

OCTUBRE-FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:4:00 A 6:00 p.m			
NIVEL:				FUNDAMENTACION				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	
			JUSTICIA	X	X	X	X	
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	
			OBEDIENCIA			X	X	
			AUTODISCIPLINA	X	X	X	X	
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X	X	X	X	
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X	X	
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO	X	X	X	X	
			REACCIÓN	X	X	X	X	
			ADAPTACIÓN	X	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X	X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

OCTUBRE-PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:6:00 A 8:00 p.m			
NIVEL:				PERFECCIONAMIENTO				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD	X	X	X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	
			OBEDIENCIA	X	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X	X	X	X	
			ORIENTACION	X	X	X	X	
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO					
			REACCIÓN	X	X	X	X	
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

NOVIEMBRE-INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:2:00 A 4:00 p.m			
NIVEL				INICIACION				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X		
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X		
			OBEDIENCIA	X	X	X		
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X		
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X	X	X		
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X		
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO	X	X	X		
			REACCIÓN	X	X	X		
			ADAPTACIÓN	X	X	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X	X	X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X		
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X		
			RETROALIMENTACIÒN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

NOVIEMBRE-FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				DICIEMBRE	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:4:00 A 6:00 p.m			
NIVEL:				FUNDAMENTACION				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X		
			JUSTICIA	X	X	X		
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X		
			OBEDIENCIA			X		
			AUTODISCIPLINA	X	X	X		
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X		
			CALENTAMIENTO	X	X	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X	X	X		
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X		
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO	X	X	X		
			REACCIÓN	X	X	X		
			ADAPTACIÓN	X	X	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X	X	X		
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X	X	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X		
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

NOVIEMBRE-PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				DICIEMBRE	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:6:00 A 8:00 p.m			
NIVEL:				PERFECCIONAMIENTO				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X		
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD	X	X	X		
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X		
			OBEDIENCIA	X	X	X		
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X		
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X	X	X		
			ORIENTACION	X	X	X		
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO					
			REACCIÓN	X	X	X		
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X		
			VELOCIDAD	X	X	X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X		
			RESISTENCIA	X	X	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X		
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X		

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

DICIEMBRE-INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:2:00 A 4:00 p.m			
NIVEL				INICIACION				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X		
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X		
			OBEDIENCIA	X	X	X		
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X		
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X	X	X		
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X		
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO	X	X	X		
			REACCIÓN	X	X	X		
			ADAPTACIÓN	X	X	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X	X	X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X		
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X		
			RETROALIMENTACIÒN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

DICIEMBRE-FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				DICIEMBRE	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:4:00 A 6:00 p.m			
NIVEL:				FUNDAMENTACION				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X		
			JUSTICIA	X	X	X		
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X		
			OBEDIENCIA			X		
			AUTODISCIPLINA	X	X	X		
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X		
			CALENTAMIENTO	X	X	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X	X	X		
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X	X	X		
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO	X	X	X		
			REACCIÓN	X	X	X		
			ADAPTACIÓN	X	X	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X	X	X		
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	X	X	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X		
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

DICIEMBRE-PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				DICIEMBRE	MUNICIPIO: UBALA			
LUGAR:				LA PLAYA/ SANTA ROSA/ RIONEGRO	HORARIO DE PRACTICA:6:00 A 8:00 p.m			
NIVEL:				PERFECCIONAMIENTO				
CLASES				SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X	X	X		
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD	X	X	X		
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X		
			OBEDIENCIA	X	X	X		
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X	X	X		
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO	X	X	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X	X	X		
			ORIENTACION	X	X	X		
			PATRONES BASICOSDEL MOVIMIENTO					
			REACCIÓN	X	X	X		
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X		
			VELOCIDAD	X	X	X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X		
			RESISTENCIA	X	X	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X		

FIRMA FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

ANEXO 9 CONSOLIDADO PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS

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

NIVEL: TODOS LOS NIVELES DISCIPLINA: BALONCESTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	HEIDI KATERINE URREGO GARZON	6	5/01/2016	BALONCESTO	22	120	62		54
2	MARIANA AMAYA LINARES	6	31/08/2015	BALONCESTO	25	122	64		54
3	EMILY MARTIN LEON	7	4/08/2014	BALONCESTO	25	126	66		66
4	YISSEL MARIANA ROMERO VERGARA	7	20/09/2014	BALONCESTO	24	127	66		61
5	NASLY XIMENA BALLESTEROS URREGO	7	29/04/2015	BALONCESTO	26	127	67		66
6	JHOHAN EMIR BARRETO LINARES	6	26/10/2015	BALONCESTO	22	121	64		56
7	JOHAN ANDRES AVILA AVILA	7	25/06/2014	BALONCESTO	27	128	69		69
8	DYLAN ESTEVAN NUÑEZ CANTOR	7	1/11/2014	BALONCESTO	24	122	67		59
9	HEIDER ARIEL BARRETO LINARES	8	15/08/2013	BALONCESTO	28	128	71		65
10	SAMUEL PULIDO RODRIGUEZ	8	6/04/2014	BALONCESTO	26	126	70		57
11	HASLY SALOME MAHECHA URREGO	6	11/03/2016	BALONCESTO	25	124	64		52
12	ALISSON SAMANTHA RINCON MARTINEZ	6	1/27/2016	BALONCESTO	22	124	64		54
13	DANA SOFIA GARZON BAHOS	7	1/09/2014	BALONCESTO	25	125	65		53
14	MARIA YAMILE AMAYA CALDERON	7	17/08/2014	BALONCESTO	25	126	63		56
15	SHAROL VIOLETTA URREGO ARENAS	7	31/07/2014	BALONCESTO	27	127	65		59
16	DIANA KATERINE BELTRAN VARGAS	8	8/06/2013	BALONCESTO	26	126	67		60
17	DARLY CAMILA AMAYA AMAYA	8	3/09/2013	BALONCESTO	27	125	66		56
18	DEYVID FABIAN MAHECHA URREGO	7	18/06/2014	BALONCESTO	26	126	72		59
19	MANUEL SNEYDER PULIDO AGUILERA	7	27/05/2015	BALONCESTO	24	125	70		55
20	EHIMAR MATEO MORALES URREGO	8	17/11/2013	BALONCESTO	20	128	72		62
21	DYLAN MARTIN URREGO MOSQUERA	8	18/06/2013	BALONCESTO	26	127	73		61
22	DEIBY SANTIAGO BELTRAN BELTGRAN	8	4/08/2013	BALONCESTO	21	124	71		60
23	AHILYN SALOME LEON AGUILERA	6	5/11/2015	BALONCESTO	25	123	65		55
24	BRIANNA SALOME UNEME GALVIS	7	30/09/2014	BALONCESTO	25	125	66		54
25	LIZETH JULIANA ROSAS RINCON	7	12/11/2014	BALONCESTO	21	124	64		52
26	ORIANA MARCELA LEON BELTRAN	8	15/11/2013	BALONCESTO	24	130	67		56
27	DYLAN ALEJANDRO CARDENAS RINCON	6	3/12/2015	BALONCESTO	25	119	63		56
28	YERMAN ESNEIDER LEON BELTRAN	7	25/04/2015	BALONCESTO	25	127	60		57
29	JHOAN ALEXIS AGUILERA CALDERON	7	5/05/2014	BALONCESTO	25	133	69		59
30	DIDIER ESNEIDER RODRIGUEZ PARRA	7	21/12/2014	BALONCESTO	26	129	69		62
31	JUAN DAVID URREGO GARZON	8	3/07/2013	BALONCESTO	29	126	67		55
32	JOSEDT GUSTAVO BEJARANO CHITIVA	8	27/11/2013	BALONCESTO	26	132	69		59
33	LOREN GINETH CANO ORDOÑEZ	10	19/08/2011	BALONCESTO	32	139	64		75
34	JUAN DAVID AMAYA PARRA	9	10/10/2012	BALONCESTO	24	132	56		74
35	JUAN DAVID DIAZ LOPEZ	9	5/07/2012	BALONCESTO	24	127	57		72
36	YOSED SAMUEL VASCO PEÑA	9	1/08/2012	BALONCESTO	34	136	63		75
37	CAMILO URREGO VERGARA	9	19/11/2012	BALONCESTO	30	131	65		74
38	DILAN JEFFREY BARAHONA URREGO	10	11/07/2011	BALONCESTO	26	137	59		74
39	MANUEL DAVID FRANCO LINARES	10	16/03/2012	BALONCESTO	34	135	69		75
40	KEINER ANTONIO ASCANIO RODRIGUEZ	10	2/07/2012	BALONCESTO	34	140	65		81
41	LUISA FERNANDA DIAZ BERMUDEZ	9	4/01/2013	BALONCESTO	32	129	61		70
42	LOREN VALERIA MARTIN RODRIGUEZ	9	10/03/2013	BALONCESTO	40	145	70		76
43	YAISELA MARTINEZ CIPRIAN	10	4/02/2012	BALONCESTO	48	150	70		77
44	DANNY SOFIA AMAYA AMAYA	10	28/05/2012	BALONCESTO	45	145	65		75
45	DAVID FERNEY SORZA LINARES	9	18/07/2012	BALONCESTO	35	140	68		75
46	GABRIEL ALFONSO RIVERA PUENTES	9	29/01/2013	BALONCESTO	32	144	68		74
47	KEVIN SANTIAGO URREGO RODRIGUEZ	9	27/08/2012	BALONCESTO	30	138	67		73
48	LAURA SOFIA RINCON RODRIGUEZ	9	6/05/2013	BALONCESTO	25	124	60		67
49	MARIA JOSE LEON BELTRAN	9	29/08/2012	BALONCESTO	27	134	70		58
50	CAROL BRIYID MORERA URREGO	10	26/07/2011	BALONCESTO	27	133	60		69
51	ORIANNA ISABELLA UNEME GALVIS	11	7/01/2010	BALONCESTO	57	158	68		72
52	PAULA VALENTINA URREGO GOMEZ	11	30/12/2010	BALONCESTO	45	135	67		65
53	VALENTINA RODRIGUEZ DIAZ	11	30/07/2010	BALONCESTO	47	145	65		73
54	ERIKA VANESA GARZON MORERA	11	27/12/2010	BALONCESTO	45	148	69		57
55	ZARAY YULIANA LEON BELTRAN	11	28/07/2010	BALONCESTO	50	151	68		62
56	SHARON NIKOLL GARZON MORERA	12	28/09/2009	BALONCESTO	35	145	61		73
57	BRAYAN DAVID BEJARANO ROSAS	11	7/12/2010	BALONCESTO	47	150	70		58
58	JAIR FERLEY AGUILERA CALDERON	11	11/02/2011	BALONCESTO	44	147	69		55
59	JAIVER DAVID SARMIENTO CHITIVA	9	17/07/2012	BALONCESTO	34	142	65		75
60	YULY YALEXI ACOSTA GARAVITO	13	16/09/2008	BALONCESTO	80	159	81		90
61	YAMILE YURED LINARES LOPEZ	13	28/06/2008	BALONCESTO	42	150	80		65
62	YESICA MARTINEZ ACOSTA	13	8/07/2008	BALONCESTO	54	151	79		77
63	MARIA NATALIA JIMENEZ GOMEZ	13	13/04/2009	BALONCESTO	33	152	73		56
64	ANGUIE KATERINE URREGO BELTRAN	13	30/10/2008	BALONCESTO	62	165	86		84
65	ALEXANDRA VANESA LEON RODRIGUEZ	13	18/12/2008	BALONCESTO	49	161	81		70
66	MARIA FERNANDA GONZALEZ ACOSTA	13	19/07/2008	BALONCESTO	44	150	75		79
67	MIRIAM PEÑA CALDERON	14	14/03/2008	BALONCESTO	46	146	76		69
68	LILIANA YINELA BABATIVA URREGO	14	19/06/2007	BALONCESTO	47	148	67		67
69	JUAN DAVID SANDOVAL ACOSTA	14	16/12/2007	BALONCESTO	50	158	70		70
70									
71									
72									
73									
74									
75									
76									

MUNICIPIO EVALUADO: UBALA

FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO
1	HEIDI KATERINE URREGO GARZON	BALONCESTO	5,83	89	90	149	152	152	22.5	21	20
2	MARIANA AMAYA LINARES	BALONCESTO	5,81	91	94	152	153	153	23.0	20	20
3	EMILY MARTIN LEON	BALONCESTO	5,6	94	92	160	162	162	22.4	23	24
4	YISSEL MARIANA ROMERO VERGARA	BALONCESTO	5,4	97	99	161	163	163	20.5	22	21
5	NASLY XIMENA BALLESTEROS URREGO	BALONCESTO	5,6	92	90	163	165	165	21.5	24	24
6	JHOHAN EMIR BARRETO LINARES	BALONCESTO	5,62	53	45	164	166	166	20.0	22	22
7	JOHAN ANDRES AVILA AVILA	BALONCESTO	6,7	60	65	150	152	152	20.5	23	25
8	DYLAN ESTEVAN NUÑEZ CANTOR	BALONCESTO	5,02	116	108	163	167	167	21.5	21	23
9	HEIDER ARIEL BARRETO LINARES	BALONCESTO	5,09	108	100	157	159	159	22.8	20	23
10	SAMUEL PULIDO RODRIGUEZ	BALONCESTO	5,07	105	110	155	159	159	22.4	21	23
11	HASLY SALOME MAHECHA URREGO	BALONCESTO	5,9	97	100	150	151	151	21.0	22	24
12	ALISSON SAMANTHA RINCON MARTINEZ	BALONCESTO	6	95	98	151	153	153	22.5	22	22
13	DANA SOFIA GARZON BAHOS	BALONCESTO	5,7	101	105	154	155	155	20.0	21	23
14	MARIA YAMILE AMAYA CALDERON	BALONCESTO	5,5	98	103	157	159	159	21.0	21	22
15	SHAROL VIOLETTA URREGO ARENAS	BALONCESTO	5,8	101	100	146	148	148	22.8	23	24
16	DIANA KATERINE BELTRAN VARGAS	BALONCESTO	5,6	107	112	143	146	146	21.5	23	25
17	DARLY CAMILA AMAYA AMAYA	BALONCESTO	5,8	100	105	157	160	160	20.5	24	24
18	DEYVID FABIAN MAHECHA URREGO	BALONCESTO	5,3	98	107	161	163	163	22.4	22	22
19	MANUEL SNEYDER PULIDO AGUILERA	BALONCESTO	5,2	105	114	153	155	155	21.5	21	20
20	EHIMAR MATEO MORALES URREGO	BALONCESTO	5,4	112	108	158	160	160	23.5	23	24
21	DYLAN MARTIN URREGO MOSQUERA	BALONCESTO	5,7	102	108	162	165	165	22.5	23	23
22	DEIBY SANTIAGO BELTRAN BELTGRAN	BALONCESTO	6,1	89	95	159	163	163	22.0	21	21
23	AHILYN SALOME LEON AGUILERA	BALONCESTO	5,54	77	83,5	177	177	177	20.69	22	22
24	BRIANNA SALOME UNEME GALVIS	BALONCESTO	5,5	80	83	160	162	162	21.5	21	21
25	LIZETH JULIANA ROSAS RINCON	BALONCESTO	5,4	78	80	156	157	157	20.5	21	22
26	ORIANA MARCELA LEON BELTRAN	BALONCESTO	5,51	83	113	167	168	168	21.8	20	21
27	DYLAN ALEJANDRO CARDENAS RINCON	BALONCESTO	5,6	85	98	153	154	154	19.5	23	24
28	YERMAN ESNEIDER LEON BELTRAN	BALONCESTO	5,1	72	91	164	165	165	20.61	20	19
29	JHOAN ALEXIS AGUILERA CALDERON	BALONCESTO	5,3	69	62	155	157	157	19.46	22	24
30	DIDIER ESNEIDER RODRIGUEZ PARRA	BALONCESTO	5,5	107.5	90	159	161	161	20.44	22	22
31	JUAN DAVID URREGO GARZON	BALONCESTO	5,52	85	100.1	150	155	155	18.76	23	23
32	JOSEDT GUSTAVO BEJARANO CHITIVA	BALONCESTO	4,7	117.5	125.5	165	166	166	17.36	19	18

MUNICIPIO EVALUADO: UBALA

FORMADOR : ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

SEGUNDO SEMESTRE

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	LOREN GINETH CANO ORDOÑEZ	BALONCESTO	7,05	90	95	135	138	21,3	29	31
2	JUAN DAVID AMAYA PARRA	BALONCESTO	6,01	101	103	145	146	22,5	31	30
3	JUAN DAVID DIAZ LOPEZ	BALONCESTO	6,05	98	103	140	142	21,7	30	33
4	JOSED SAMUEL VASCO PEÑA	BALONCESTO	7,03	95	98	157	159	21,5	31	32
5	CAMILO URREA VERGARA	BALONCESTO	7,02	101	104	155	154	22,1	31	29
6	BARAHONA URREGO DILAN JEFREY	BALONCESTO	6,05	105	107	160	162	23,8	30	28
7	MANUEL DAVID LINARES FRANCO	BALONCESTO	6,09	102	104	152	154	21,6	31	31
8	KEINER ANTONIO ASCANIO RODRIGUEZ	BALONCESTO	6,04	99	103	167	169	21,9	32	31
9	LUISA FERNANDA DIAZ BERMUDEZ	BALONCESTO	7,01	105	109	145	147	22,1	30	29
10	LOREN VALERIA MARTIN RODRIGUEZ	BALONCESTO	7,05	103	107	147	145	21,5	31	30
11	YAICELA MARTINEZ CIPRIAN	BALONCESTO	6,06	99	103	152	157	21,7	31	30
12	DANNI SOFIA AMAYA AMAYA	BALONCESTO	7,01	103	105	147	149	21,3	31	30
13	DAVID FERNEY SORZA LINARES	BALONCESTO	6,03	100	100	151	151	21,9	32	30
14	GABRIEL ALFONSO RIVERA PUENTES	BALONCESTO	6,02	107	111	157	161	22,6	30	29
15	KEVIN SANTIAGO URREGO RODRIGUEZ	BALONCESTO	6,06	108	112	155	157	22,3	31	30
16	LAURA SOFIA RINCON RODRIGUEZ	BALONCESTO	6,07	101	105	149	153	23,1	30	29
17	MARIA JOSE LEON BELTRAN	BALONCESTO	6,03	97	101	152	155	22,7	32	30
18	CAROL BRIYID MORERA URREGO	BALONCESTO	7,01	104	109	151	154	22,5	31	30
19	JAIVER DAVID SARMIENTO CHITIVA	BALONCESTO	6,01	111	111	160	164	22,9	32	30
20										

MUNICIPIO EVALUADO:	UBALA
FORMADOR :	ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	ORIANNA ISABELLA UNEME GALVIS	BALONCESTO	6,2	121	119	201	209	22,2	30	28	53,2
2	PAULA VALENTINA URREGO GOMEZ	BALONCESTO	5,3	112	110	201	203	24,7	35	33	57,4
3	VALENTINA RODRIGUEZ DIAZ	BALONCESTO	6,7	101	105	200	203	21,3	36	33	54,8
4	ERIKA VANESA GARZON MORERA	BALONCESTO	5,2	115	118	201	208	19,5	29	31	47,6
5	ZARAY YULIANA LEON BELTRAN	BALONCESTO	4.5	103	107	204	208	17,1	32	30	58,2
6	SHARON NICOLLGARZON MORERA	BALONCESTO	6,3	105	110	198	204	20,3	27	30	49,9
7	BRAYAN DAVID BEJARANO ROSAS	BALONCESTO	5.5	103	108	205	208	21,4	28	31	52,7
8	YAIR FERLEY AGUILERA CALDERON	BALONCESTO	5,1	100	105	210	212	24,3	31	29	58,2
9	YULY YALEXI ACOSTA GARAVITO	BALONCESTO	6,4	107	100	199	202	26,2	29	30	49,6
10	YAMILE YURED LINARES LOPEZ	BALONCESTO	7,1	108	112	200	202	23,1	34	31	47,7
11	YESICA MARTINEZ ACOSTA	BALONCESTO	6.5	111	115	201	204	21,2	36	33	46,5
12	MARIA NATALIA JIMENEZ GOMEZ	BALONCESTO	6,9	110	117	203	207	20,2	28	31	51,5
13	ANGIE KATHERINE URREGO BELTRAN	BALONCESTO	6,2	108	110	202	206	19,4	32	29	53,4
14	ALEXANDRA VANESA LEON RODRIGUEZ	BALONCESTO	5.5	113	117	197	200	22,6	33	30	49,7
15	MARIA FERNANDA GONZALEZ ACOSTA	BALONCESTO	5,1	102	108	199	204	20,3	29	31	52,4
16											
17											
18											
19											
20											

MUNICIPIO EVALUADO: UBALA

FORMADOR : ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

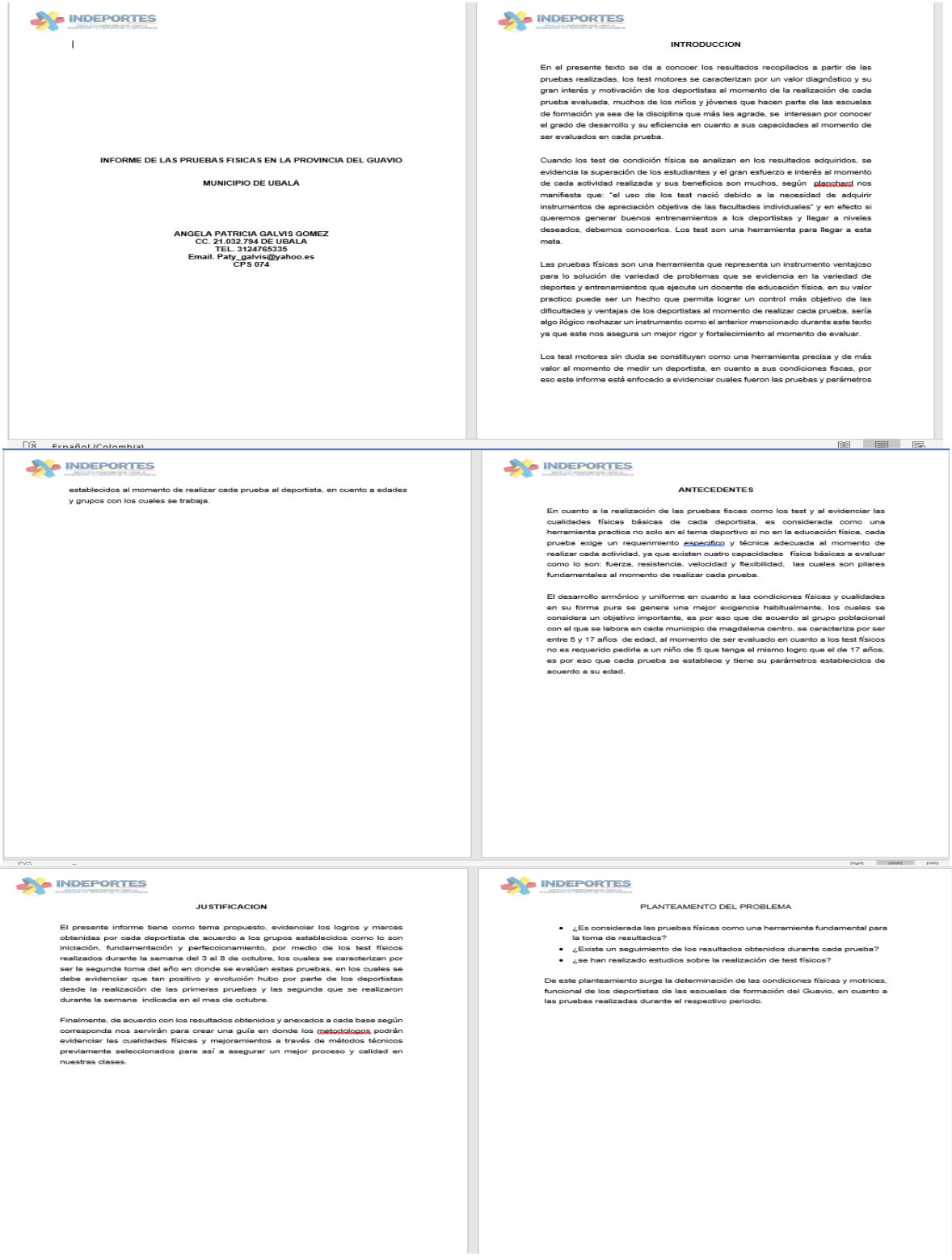
NIVEL: NiÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA		
1	MIRIAM PEÑA CALDERON	BALONCESTO	6	1,4	1,63	2,3	2,35	23	24	24	6	5	900
2	LILIANA YINELA BABATIVA URREGO	BALONCESTO	5	1,2	1,28	2,26	2,27	20	26	25	5	7	760
3	JUAN DAVID SANDOVAL ACOSTA	BALONCESTO	5.5	1,3	1,37	2,3	2,33	22	31	29	6	2	840
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

MUNICIPIO EVALUADO: UBALA

FORMADOR : ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

ANEXO 10 INFORME PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS



INDEPORTES

INFORME DE LAS PRUEBAS FISICAS EN LA PROVINCIA DEL GUAVIO

MUNICIPIO DE UBALÁ

ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ
CC. 21.032.794 DE UBALA
TEL. 3124765335
Email. Paty_galvis@yahoo.es
CPS 074

INDEPORTES

INTRODUCCION

En el presente texto se da a conocer los resultados recopilados a partir de las pruebas realizadas, los test motores se caracterizan por un valor diagnóstico y su gran interés y motivación de los deportistas al momento de la realización de cada prueba evaluada, muchos de los niños y jóvenes que hacen parte de las escuelas de formación ya sea de la disciplina que más les agrade, se interesan por conocer el grado de desarrollo y su eficiencia en cuanto a sus capacidades al momento de ser evaluados en cada prueba.

Cuando los test de condición física se analizan en los resultados adquiridos, se evidencia la superación de los estudiantes y el gran esfuerzo e interés al momento de cada actividad realizada y sus beneficios son muchos, según plancherd nos manifiesta que: "el uso de los test nació debido a la necesidad de adquirir instrumentos de apreciación objetiva de las facultades individuales" y en efecto si queremos generar buenos entrenamientos a los deportistas y llegar a niveles deseados, debemos conocerlos. Los test son una herramienta para llegar a esta meta.

Las pruebas físicas son una herramienta que representa un instrumento ventajoso para lo solución de variedad de problemas que se evidencia en la variedad de deportes y entrenamientos que ejecute un docente de educación física, en su valor practico puede ser un hecho que permita lograr un control más objetivo de las dificultades y ventajas de los deportistas al momento de realizar cada prueba, sería algo ilógico rechazar un instrumento como el anterior mencionado durante este texto ya que este nos asegura un mejor rigor y fortalecimiento al momento de evaluar.

Los test motores sin duda se constituyen como una herramienta precisa y de más valor al momento de medir un deportista, en cuanto a sus condiciones fisicas, por eso este informe está enfocado a evidenciar cuales fueron las pruebas y parámetros

INDEPORTES

establecidos al momento de realizar cada prueba al deportista, en cuento a edades y grupos con los cuales se trabaja.

INDEPORTES

ANTECEDENTES

En cuanto a la realización de las pruebas fisicas como los test y al evidenciar las cualidades físicas básicas de cada deportista, es considerada como una herramienta practica no solo en el tema deportivo si no en la educación física, cada prueba exige un requerimiento especifico y técnica adecuada al momento de realizar cada actividad, ya que existen cuatro capacidades física básicas a evaluar como lo son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, las cuales son pilares fundamentales al momento de realizar cada prueba.

El desarrollo armónico y uniforme en cuanto a las condiciones físicas y cualidades en su forma pura se genera una mejor exigencia habitualmente, los cuales se considera un objetivo importante, es por eso que de acuerdo al grupo poblacional con el que se labora en cada municipio de magdalena centro, se caracteriza por ser entre 5 y 17 años de edad, al momento de ser evaluado en cuanto a los test físicos no es requerido pedirle a un niño de 5 que tenga el mismo logro que el de 17 años, es por eso que cada prueba se establece y tiene su parámetros establecidos de acuerdo a su edad.

INDEPORTES

JUSTIFICACION

El presente informe tiene como tema propuesto, evidenciar los logros y marcas obtenidas por cada deportista de acuerdo a los grupos establecidos como lo son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, por medio de los test físicos realizados durante la semana del 3 al 8 de octubre, los cuales se caracterizan por ser la segunda toma del año en donde se evalúan estas pruebas, en los cuales se debe evidenciar que tan positivo y evolución hubo por parte de los deportistas desde la realización de las primeras pruebas y las segunda que se realizaron durante la semana indicada en el mes de octubre.

Finalmente, de acuerdo con los resultados obtenidos y anexados a cada base según corresponda nos servirán para crear una guía en donde los metodologos podrán evidenciar las cualidades físicas y mejoramientos a través de métodos técnicos previamente seleccionados para así a asegurar un mejor proceso y calidad en nuestras clases.

INDEPORTES

PLANTEAMENTO DEL PROBLEMA

- ¿Es considerada las pruebas físicas como una herramienta fundamental para la toma de resultados?
- ¿Existe un seguimiento de los resultados obtenidos durante cada prueba?
- ¿se han realizado estudios sobre la realización de test físicos?

De este planteamiento surge la determinación de las condiciones físicas y motrices, funcional de los deportistas de las escuelas de formación del Guavio, en cuanto a las pruebas realizadas durante el respectivo periodo.

OBJETIVO GENERAL

Evaluar las cualidades motrices y condición física de los deportistas entre los 5 y 17 años de edad, en las diferentes disciplinas deportivas en la provincia del GUAVIO, al momento de la ejecución de las pruebas establecidas por el instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analizar los niveles de resistencia aeróbica a través de los test de 300 metros y course navette en los deportistas de 11 a 17 años en la provincia del Guavio.
- Identificar los niveles de velocidad a través de los test 20 metros, shuttler run 4 x 10, en los deportistas de la provincia del GUAVIO.
- Valorar los niveles de fuerza de piernas a través de los test de salto vertical y salto largo sin impulso, en los deportistas de 5 a 17 años de edad.
- Identificar los reflejos a través del test con la prueba de agarre de bastón el cual se trabaja concentración, agilidad y rapidez.

MARCO TEÓRICO

Descripción téonica de los respectivos test

Ejecute en cada uno de mis sitios de entrenamiento tanto rurales como urbanos en un primer instante todo lo que tenía que ver con el tema de medidas antropométricas que se enfoca en evidenciar todo lo relacionado con el peso corporal del niño, con la estatura el imc y por último el perímetro de cintura, cada uno de estos ítem tienen una finalidad u objetivo en un primer instante al evaluar la estatura el niño tiene que encontrarse sin zapatos, sus brazos deben encontrarse relajados al lado de su cuerpo, la parte de sus talones y demás miembros inferiores de su cuerpo deben estar muy rectos y pegados al tallimetro.

En cuanto lo referenciado con el peso corporal la persona a la que se le está ejecutando dicho proceso deberá ponerse en el centro de la báscula en una posición relajada, recta con mirada al frente y teniendo muy presente que el cuerpo no debe tener contacto con el cuerpo, en este caso durante mi ejecución de esta temática tuve presente que los niños y jóvenes estuvieran descalzos que tuvieran muy presente que debían estar en el centro de la pesa con su cuerpo recto y relajado para así poder recopilar el dato de una buena manera.

El perímetro de cintura: este se enfoca en medir la parte abdominal del niño, en un primer instante se le indica al deportista estar en una posición de pie con los brazos cruzados sobre el pecho el abdomen debe estar relajado para la ejecución de este ítem se utiliza una cinta métrica no elástica para de esa manera realizar una excelente medida.
Estatura sentada: Este tiene como objetivo medir la posición del deportista desde la distancia entre el vertex y el plano de sustentación el cual el resultado será en cm; algunas indicaciones muy importantes para la medición de este tema es que los jóvenes tengan su mirada al frente, su espalda este muy recta y no tenga posición de sifosis ya que la medida no sería exacta ya que el que realiza el proceso debe realizar la medida de una manera adecuada.

Test 20 metros: Esta prueba tiene como objetivo medir todo lo relacionado con velocidad, reacción al momento de la indicación cuando suena el silbato, se evidencia la aceleración del deportista para llegar al sitio indicado, el deportista debe estar en un sitio indicado de salida en posición de pie relajado con un pie de apoyo que el adapte en carrera y estar muy pendiente del silbato cuando sea indicado para la ejecución y recopilación del tiempo el cual se maneja en segundos.

Test salto largo sin impulso: El objetivo de esta prueba se enfoca en medir la fuerza explosiva del tren inferior, principalmente la finalidad de esta prueba es poder evidenciar al deportista cual es la fuerza que posee en los músculos de la parte inferior del cuerpo, las indicaciones para la ejecución son muy claras, el deportista debe tener una posición muy adecuada como tener sus pies a la anchura de los hombros muy alineados detrás de una línea que indica la posición de inicio, el cual realizando el salto debe quedar en una posición estable con sus pies juntos, generando así el resultado entre la distancia indicada hasta cuando salto por ultimo en cm.

Test de shuttle 4 x 10 M: Esta prueba se enfoca en medir todo lo relacionado con la coordinación, agilidad y por último la velocidad del movimiento, los materiales más adecuados o los que se tuvieron más en cuenta al momento de la ejecución de la prueba, fueron en un primer momento medir la distancia indicando con una cinta la llegada y salida, después se estableció tres objetos de diferentes colores como eran las esponjillas ya que se pudo evidenciar al momento de la ejecución que se ejerce un mejor agarre, la prueba tenía como ejecución irse sin ningún objeto hasta la llegada y traer un objeto hasta la salida, después debía llevar un objeto que se encontraba en la salida hasta la línea de llegada pero deja ese objeto y trae el otro objeto llevándolo a la salida terminando la prueba , se indica que al momento de la ejecución el deportista no debe dejar o botar la esponjilla, debe ser muy bien descargada en el punto indicado, esta prueba se realiza una velocidad para tener un buen tiempo.
Test de agarre de bastón: Esta prueba tiene como objetivo verla reacción de cada deportista, se visualiza ese estimulo visual del niño, las indicaciones a tener en cuenta ,el tiempo de la ejecución la persona debe estar sentado, el bastón debe estar al borde superior de la mano del educando, al soltar el bastón debe estar muy pendiente ya que solo se tiene dos oportunidades al período de la ejecución, generando así una mejor marca en el momento del agarre, esta prueba se le presta mucha atención en la posición del brazo de la distancia de la muñeca etc., el bastón cuenta con 60 cm con un diámetro de 2,5 om un peso aproximadamente de 0,5kg en donde la escala inicia a unos 5 cm de uno de los extremos del bastón.

300 metros planos: se ubica el deportista a evaluar en el punto de salido, luego de haber realizado dicho primer paso se coloca un compañero con el brazo levantado cuando este baje el deportista evaluado deberá recorrer una distancia de 300 metros sin detenerse y buscando alcanzar la distancia en el menor tiempo posible, el evaluador o el encargado de llevar el cronometro pone en marcha el reloj y lo para hasta finalizar la prueba según descripta anterior mente.

Test de curse navette de 20 metros: solamente se necesita marcar en el suelo una recta de 20 metros de longitud. La prueba consiste en ver cuántas veces somos capaces de recorrer la distancia de 20 metros aumentando progresivamente nuestra velocidad cuando se esté indicando, al momento de la ejecución los pitidos están muy espaciados entre sí, de modo que podemos trotar suave o caminar rápido y disponemos de tiempo para completarla. Según el tiempo va pasando los sonidos de alerta se producen más seguidos, por lo que se tendrá que aumentar el ritmo para poder llegar a tiempo al final de la recta; La prueba será interrumpida cuando no podemos llegar al final de la recta en dos ocasiones consecutivas o cuando somos conscientes de que no podemos continuar, en ese momento se debe recordar el período en el que se encontraba el deportista el cual lo va anunciando la prueba sin embargo se evidencia adicional la distancia al cansada lo cual podríamos saber en qué período quedamos y se pudo alcanzar.

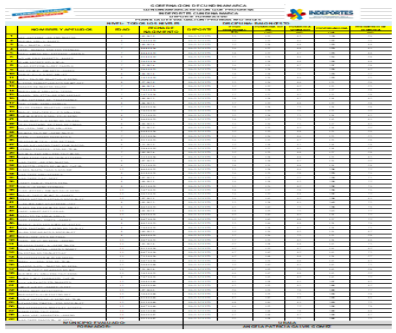
CRONOGRAMA DE PRUEBAS FISICAS

TOMA 1: MAYO DEL 2022
TOMA 2: OCTUBRE DEL 2022
TOMA 3 DICIEMBRE DEL 2022

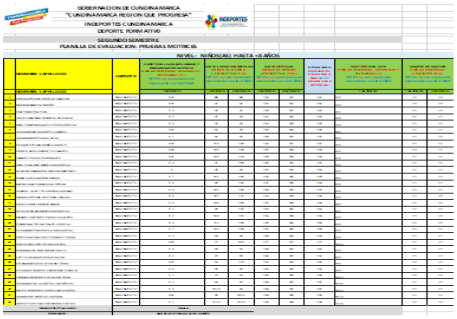
INTERPRETACION DE DATOS

Medidas antropométricas

Anexo tabla de recolección de datos, metodología desarrollada y análisis de los resultados obtenidos

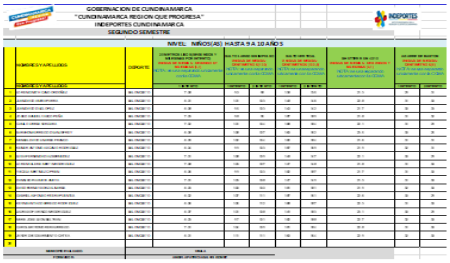


TEST FÍSICOS

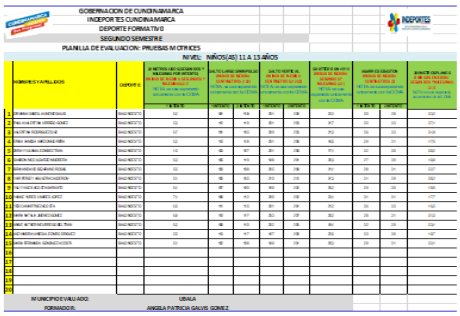


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS



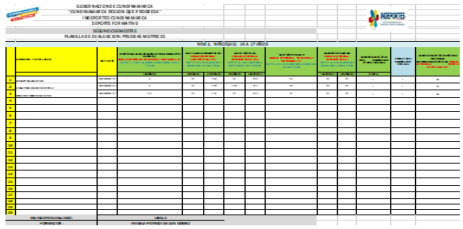
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS



MUNICIPIO EVALUADO: UBALA
FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ

Español (Colombia)

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



Análisis de la ejecución de la toma de medidas antropométricas y pruebas físicas para los dirigidos de 5 a 17 años de edad

Los niños, niñas y jóvenes del municipio de Ubalá, se dieron cita durante la semana del 17 al 21 de octubre del presente año en los escenarios deportivos rurales de las diferentes veredas e inspecciones (santa rosa, Rionegro y la playa) en los horarios establecidos para cada entrenamiento con el fin de ejecutar algunas pruebas de experimentación física y también la toma de medidas antropométricas, las cuales son necesarias y relevantes para el diagnóstico, análisis y mejoramiento de los diferentes procesos recreo deportivos impartidos a través de la práctica del baloncesto.

METODOLOGÌA

La toma de medidas antropométricas (peso, estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura) y ejecución de pruebas físicas según las categorías (6 a 8, 9 a 10, 11 a 13 y de 14 a 17 años), se llevaron a cabo de la siguiente manera:

NIVEL: 8 A 8 AÑOS Y DE 9 A 10 AÑOS
Fecha: lunes 17 de octubre
Hora: 2:00 pm a 4:00 pm

Toma de medidas antropométricas

1. Peso corporal
2. Estatura de pie
3. Estatura sentada
4. Envergadura
5. Perímetro de cintura

NIVEL: 11 A 12 AÑOS Y DE 13 A 17 AÑOS
Fecha: lunes 17 de octubre
Hora: 4:00 pm a 6:00 pm
Toma de medidas antropométricas

1. Peso corporal
2. Estatura de pie
3. Estatura sentada
4. Envergadura
5. Perímetro de cintura

NIVEL: 8 A 8 AÑOS Y DE 9 A 10 AÑOS
Fecha: miercoles 19 de octubre
Hora: 2:00 pm a 4:00 pm

Pruebas motrices

1. 20 metro lisos
2. Salto largo sin impulso
3. Salto vertical

NIVEL: 11 A 12 AÑOS Y DE 13 A 17 AÑOS
Fecha: miércoles 19 de octubre
Hora: 4:00 pm a 6:00 pm

Pruebas motrices

1. 20 metro lisos
2. Salto lago sin impulso
3. Salto vertical
4. Shuttle run

NIVEL: 8 A 8 AÑOS Y DE 9 A 10 AÑOS
Fecha: viernes 21 de octubre
Hora: 2:00 pm a 4:00 pm

Pruebas motrices

1. Shutter run 4X10
2. Agarre de bastón

NIVEL: 11 A 12 AÑOS Y DE 13 A 17 AÑOS
Fecha: viernes 21 de octubre
Hora: 4:00 pm a 6:00 pm

Pruebas motrices

1. Agarre de bastón
2. 300 mt planos (sólo para nivel de 11 a 12 años)
3. Course navette 20 mts (sólo para nivel de 13 a 17 años)

Una vez obtenidos los resultados, relacioné los resultados de las diferentes pruebas tomadas a cada deportista según los cuatro niveles (8 a 8, 9 a 10, 11 a 13 y de 14 a 17 años), en los formatos entregados por la supervisión del programa escuelas formativas deportivas de Indeportes Cundinamarca.

Finalmente anexé los listados de los deportistas con sus respectivos resultados en el presente informe de octubre con el registro fotográfico, cronograma de pruebas y medidas antropométricas, población impactada e informe de ejecución de pruebas.

ANEXO 11 CERTIFICADO DE PAZ Y SALVO EXPEDIDO POR COORDINADOR DE DEPORTES

UBALÀ
ALCALDIA MUNICIPAL

Ubalá

EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÁ

CERTIFICADO DE CONSTANCIA
PAZ Y SALVO:

Que **PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ**, identificado con cedula de ciudadanía No. **21.032.794**, prestó sus servicios **DE APOYO A LA GESTION DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA CON EL MARCO DE PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE BALONCESTO**, cumpliendo sus obligaciones con número de contrato CPS 074 con fechas establecidas del 09/02/2022 al 23/12/2022 y quedando a paz y salvo con las actividades establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 23 días del mes de diciembre del 2022

WILDER LINARES MORERA
Jefe Oficina Deporte, Cultura y Turismo

ANEXO 12 HISTORICO DE PAGO DE SEGURIDAD

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que PATRICIA ANGELA MARGALIDA GALVIS GOMEZ identificado(a) con CC 21032794 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social:

GALVIS GOMEZ PATRICIA ANGELAMARGALIDA CC 21032794

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	lge	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2022-12	2022-12	1812308214	9444056774	I	2022-12-15																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$1,000,000	$160,000
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	30	2.436%	$1,000,000	$24,400
EPS	NUEVA EPS MOVILIDAD	30	12.5%	$1,000,000	$125,000

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	lge	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2022-11	2022-11	42473988	9443036277	I	2022-11-29																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$1,000,000	$160,000
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	30	2.436%	$1,000,000	$24,400
EPS	NUEVA EPS MOVILIDAD	30	12.5%	$1,000,000	$125,000

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	lge	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2022-10	2022-10	36657255	9442357676	I	2022-11-04																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$1,000,000	$160,000
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	30	2.436%	$1,000,000	$24,400
EPS	NUEVA EPS MOVILIDAD	30	12.5%	$1,000,000	$125,000

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	lge	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2022-09	2022-09	29029375	9440640158	I	2022-10-06																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$1,000,000	$160,000
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	30	2.436%	$1,000,000	$24,400
EPS	NUEVA E.P.S.	30	12.5%	$1,000,000	$125,000

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	lge	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2022-08	2022-08	19275411	9439623109	I	2022-09-02																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$1,000,000	$160,000

aportes en línea

Certificado de Aportes

GALVIS GOMEZ PATRICIA ANGELAMARGALIDA CC 21032794

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vlp
2022-08	2022-08	19275411	9439623109	I	2022-09-02																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	30	2.436%	$1,000,000	$24,400
EPS	COMVIDA	30	12.5%	$1,000,000	$125,000

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vlp
2022-07	2022-07	19274471	9439623089	I	2022-09-02																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$1,000,000	$160,000
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	30	2.436%	$1,000,000	$24,400
EPS	COMVIDA	30	12.5%	$1,000,000	$125,000

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vlp
2022-06	2022-06	08906812	9436985292	I	2022-07-26																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$1,000,000	$160,000
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	30	2.436%	$1,000,000	$24,400
EPS	COMVIDA	30	12.5%	$1,000,000	$125,000

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vlp
2022-05	2022-05	01270880	9435783432	I	2022-06-30																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$1,000,000	$160,000
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	30	2.436%	$1,000,000	$24,400
EPS	COMVIDA	30	12.5%	$1,000,000	$125,000

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vlp
2022-04	2022-04	90463067	9433244312	I	2022-05-24																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$1,000,000	$160,000
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	30	2.436%	$1,000,000	$24,400
EPS	COMVIDA	30	12.5%	$1,000,000	$125,000

aportes en línea

Certificado de Aportes

GALVIS GOMEZ PATRICIA ANGELAMARGALIDA CC 21032794

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2022-03	2022-03	24233479	9432713443	I	2022-03-25																	

Riesgo	Administradora	Dias	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$1,000,000	$160,000
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	30	2.436%	$1,000,000	$24,400
EPS	COMVIDA	30	12.5%	$1,000,000	$125,000

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2022-02	2022-02	24233462	9432045965	I	2022-03-25																	

Riesgo	Administradora	Dias	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$1,000,000	$160,000
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	30	2.436%	$1,000,000	$24,400
EPS	COMVIDA	30	12.5%	$1,000,000	$125,000

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2022-01	2022-01	08998905	9429400811	I	2022-02-04							X										

Riesgo	Administradora	Dias	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$1,000,000	$160,000
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	30	2.436%	$1,000,000	$24,400
EPS	COMVIDA	30	12.5%	$1,000,000	$125,000

Este certificado se expide el dia 2022-12-15 a las 11:50.