INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 122 DE 2022

Objeto del Contrato **PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.**	**INFORME FINAL**
JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	Chía
FECHA DEL INFORME	10 de diciembre de 2022
PERIODO DEL INFORME	Del 15 de febrero al 24 de diciembre de 2022
CONTRATISTA	Juan Carlos Hernández González

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 122 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de diez meses y veinticuatro días.

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades que se desarrollaron en el periodo del año 2022.

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.

   Se realizaron 10 procesos de convocatoria durante todo el periodo de duración del contrato, en los meses de febrero a noviembre y para el mes de diciembre se realizó la invitación al festival de deporte formativo y recreativo, así mismo se realizó convocatoria por las redes sociales del instituto de deportes de Chía, por las redes del formador, también un proceso de convocatoria en las instituciones educativa de Fonqueta y Fagua, de igual manera en la las unidades deportivas de Fagua y en la villa olímpica.

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.

Elaboré y Presenté el plan pedagógico y las mallas curriculares de los tres niveles de formación; iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, respetando los formatos establecidos, donde se tuvo en cuenta cada objetivo a trabajar por cada uno de los grupos o niveles, este plan pedagógico y malla curricular fueron utilizados como el plan de trabajo para desarrollar las actividades con la escuela de formación en atletismo del municipio de Chía, durante todo el año que se realizo el trabajo.
Así mismo se hace entrega de los horarios de clase para cada grupo de formación, donde se establece el lugar, hora y día, donde se desarrollan las sesiones de trabajo con cada grupo, estos horarios se distribuyeron durante todos los días de la semana y en las dos jornadas, las cuales se focalizaron Fagua, Fonqueta y la Villa Olímpica. Con horarios

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

   Desarrolle para el para todo el periodo de duración del contrato cada una de las actividades programadas y ajustadas a lo que se tenía planteado dentro del plan pedagógico y la malla curricular;
   Iniciación: Se realizaron actividades que ayudaran a desarrollar aún más las habilidades motrices de los niños.
   Fundamentación.: Se realizaron actividades para mejorar las capacidades coordinativas
   Perfeccionamiento: Se realizaron actividades que ayudan mejorar la técnica específica en cada una de las pruebas y modalidades del atletismo
   En los tres grupos se respeto la etapa de formación, además se trabajo en los valores sociales y personales para las sesiones, buscando siempre el desarrollo integral de cada uno de los niños

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.

   Durante el periodo de ejecución del contrato y para la cumplir con la cobertura por ser un deporte individual, se ven beneficiados 31 niños pertenecientes a los tres niveles de formación, Para dar constancia de la cobertura se entregaron los listados de asistencia durante todos los meses de cobertura:
   Total, cobertura: 31
   Iniciación: 08 deportistas
   Fundamentación: 11 deportistas
   Perfeccionamiento:12 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.

   Durante el periodo de ejecución del contrato se realizaron publicaciones en el Facebook del formador, donde se resalta el trabajo desarrollado con la escuela formación de atletismo de

INDEPORTES en el municipio de Chía, de igual manera se comparte información de las redes sociales, sigo y replico los eventos de INDEPORTES que hacen conocer en sus redes sociales.

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.

   Desarrolle la planeación durante todos los meses de ejecución del contrato de las 9 sesiones con cada grupo para cada semana, con un total de 36 sesiones al mes, donde cada sesión tendrá una duración de 2 horas, de esta manera se contará con un tiempo adecuado para la realización de las actividades previstas con los grupos. estas sesiones se distribuyen durante la semana para lograr el impacto adecuado con los niveles. 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.

7. 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.

   Compartí toda la información requerida en el drive de formadores sabana centro durante todo el periodo de duración del contrato, se actualiza la información en el drive mes a mes, se comparte toda la información contenida en el link a continuación:

   HORARIO: https://drive.google.com/drive/folders/1_EJGiBffzc5v8Xbr4PUt3C4YR68FpnFQ
   INFORMES DE PAGO:
   https://drive.google.com/drive/folders/1ObRzKL7zZ1Hq6HQDePP__RZQqNew10bT
   INCRIPCIONES:
   https://drive.google.com/drive/folders/12QVF1862CfvZQwDPAnhuBT4ARc3vno3
   PLAN MENSUALES TODOS LOS MESES:
   https://drive.google.com/drive/folders/1BlyMobCwXxZM7e2wqy4rgWkYpP7GzAH0
   PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR:
   https://drive.google.com/drive/folders/1BlyMobCwXxZM7e2wqy4rgWkYpP7GzAH0
   MALLAS PEDAGOGICAS: https://drive.google.com/drive/folders/1VJJz52atQEz5zV-Cs5Fg-nSiTgvbznZu
   PRUEBAS FISICAS:
   https://drive.google.com/drive/folders/147SHG1YPb1Gt2OOfkMzadsrExHBXNxY5

8. 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.

   Realice las pruebas físicas de entrada y un test final, **cumpliendo con los protocolos establecidos para dicho fin, los cuales se realizaron en las fechas establecidas en el cronograma de indeportes, dentro de esto se realizo peso, talla de pie, sentado, envergadura los cuales fueron realizados como pruebas antropométricas. Así mismo se realizaron los test físicos como fueron, test de 20 metros, salto sin impulso, salto vertical, bastón de galto, 300 metros, test de Legger. Los cuales se efectuaron cumpliendo con los protocolos de implementación para los mismos, estos se les realizo la respectiva tabulación, así como también una interpretación a los resultados de manera cualitativa y cuantitativa, lo que arrojo resultados significativos en el**

proceso que se venia desarrollando con los niños de la escuela de atletismo del municipio de Chía.

9. 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.

   Durante todo el proceso de contratación y mientras se desarrolló la escuela de formación en atletismo en el municipio de Chía, se entregaron los informes al instituto de deportes de este municipio y así mismo se recibió por parte del director del ente deportivo la certificación del municipio donde se evidencio a satisfacción la ejecución de cada una actividad desarrolladas durante todo el tiempo que se trabajo con los grupos.

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

    Durante el presente año se participó en las diferentes actividades propuestas por el municipio y en las que solicito el apoyo por parte del formador deportivo, tales como los juegos comunales, las vacaciones recreativas, día de los niños, juegos Bolivarianos de Balón mano, carrera atlética de San silvestre.

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

    Durante el año se asistió en todas las reuniones y apoyos citados por el coordinador y el instituto departamental y municipal, además de participar en las capacitaciones de deporte formativo y las capacitaciones de los tes físicos, así como también las charlas y direccionamiento de la subgerencia técnica del instituto

12. 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.

    Siempre se estuvo a la espera del diligenciamiento del formato único de inventario documental, estando siempre prestos a enviar la documentación que fuera solicitada por el instituto departamental.

13. 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.

    Cada mes se realizó el cargue de los documentos solicitados para el SECOP II entre los que se encuentran:
    Cuenta de Cobro
    Informe de Gestión
    Evidencias Fotográficas
    Parafiscales de cada mes
    Resultados de Test
    Interpretación Cualitativa y Cuantitativa de los Test
    Informe final

14. 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.

    Durante la ejecución del presente contrato se entregaron todos los documentos requeridos por el supervisor del mismo, tales como tabulación y fotografías de la política pública, operación de beneficiarios, test de entrada y test final, interpretación cualitativa y cuantitativa, todos estos documentos se entregan

En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:
Cobertura total a la finalización del contrato

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
FEBRERO	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	7827239161
MARZO	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	7830233026
ABRIL	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	7832685811
MAYO	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	7835408223
JUNIO	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	7839421445
JULIO	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	7842836303
AGOSTO	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	7846573651
SEPTIEMBRE	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	7850273296
OCTUBRE	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	7853247717
NOVIEMBRE	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	7856466797
DICIEMBRE	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	7860617023
Totales	**$11.000.000**	**$1.375.000**	**$176.000**	**$268.400**	N/A

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	**8**
FUNDAMENTACION	**11**
PERFECCIONAMIENTO	**12**
TOTAL	**31**

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	122 de 2022	**$17.997.000**	11 MESES	2022000505 de 31/01/2022 2022003316 de 8/09/2022
ACTA DE LIQUIDACION	VALOR EJECUTADO	$17.997.000	SALDO A FAVOR DE INDEPORTES	$000000

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	**Juan Carlos Hernández González**
 **Firma:**	

RELACIÓN DE ANEXOS

1. Procesos de convocatoria.
2. Plan pedagógico y tres mallas pedagógicas (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.
3. Cuadro de cobertura de colores
4. Asistencias (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)
5. Registro fotográfico de sesiones de clases 10 por nivel (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)
6. Anexar 3 planes mensuales de los últimos tres meses y 36 sesiones del mes de noviembre (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.
7. Pantallazos del drive
8. Anexar Plan mensual y sesiones del mes de diciembre.
9. Anexar formatos de las evaluaciones a deportistas (test de medidas antropométricas y test físicos) y registro fotográfico 6 fotos por nivel en el formato de fotos.
10. Anexar todas las certificaciones del municipio durante el proceso contractual.
11. Anexar registro fotográfico de todos los apoyos realizados durante el proceso contractual.
12. Anexar registro fotográfico de asistencia a reuniones y capacitaciones durante todo el periodo contractual.
13. Anexar política pública (convocatoria, formato de asistencia, tabulación y registro fotográfico); (encuesta política pública).
14. Anexar cuadro de Excel de operación de beneficiarios.
15. Anexar fichas de inscripción (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.
16. Anexar parafiscales de todos los meses según periodo contractual.

ANEXO 1.


Instituto Municipal de Recreació...
Instituto Municipal de Recreación y Deportes de Chía
1 h ·
#IMRDEscuelas📌|| Entrenando 🚴‍♂️🚴‍♀️
A esta hora⏰ los atletas de altos logros Santiago Hernández, Paul Torres, Fabián Robles, Catalina López y Pablo Torres, desarrollan su rutina de entrenamiento. 🏋️‍♂️
Guiados por el formador de Indeportes Cundinamarca, los jóvenes atletas llevan a cabo un circuito de fuerza, luego de su calentamiento en la pista. 🚴‍♂️🚴‍♀️
Estamos atentos a los entrenamientos de nuestras promesas deportivas de #Chía. #ChíaEducadaCulturalySegura


INGRESO PEATON
ATLETISMO PARA TODOS


ATLETISMO PARA TODOS
INCIACION
LUNES, Y JUEVES
9:00 AM - 11:00 AM
FUNDAMENTACIÓN
LUNES, Y JUEVES
3:00 PM - 5:00 PM
INVITA
UN ESPACIO DISEÑADO Y CREADO PARA QUE TE DIVIERTAS Y PASES UN TIEMPO AGRADABLE, PORQUE EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN TIENEN ALGO NUEVO PARA TI.
Iniciación
Lunes, y Jueves 9:00 AM - 11:00 AM
fundamentación
Lunes, y Jueves 3:00 PM - 5:00 PM
LUGAR DE PRACTICA
Villa Olímpica
MAYORES INFORMES
CELULAR 310 7815412
Profesor: Lic. Juan Carlos Hernández
INDEPORTES
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES - IMRD
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CHÍA
CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!


ESCUELAS DEPORTIVAS
Festival deportivo y recreativo - Chía
INVITA
INDEPORTES
16 de diciembre 2022
UNIDAD DEPORIVA FAGUA
HORA DE INICIO 8:00 AM
CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CHÍA

ANEXO 2.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
ATLETISMO	INICIACIÓN	TECNICO	1	AFIANZAMIENTO DE LAS HABILIDADES BASICAS DEL MOVIMIENTO Locomotrices andar, correr, saltar, galopar, balancear,rodary caer, subir, bajar, botar, caer, ,etc.	Desarrollar en el educando la habilidad de caminar y correr en las diferentes direcciones. Desarrollar en los educandos la habilidad de saltar, galopar. Desarrollar en el deportista la capacidad de balancear y de rodar el aro. El educando afianza y perfecciona la motricidad gruesa y coordinación de segmentos. Corrección y aumento del tamaño de la pasada. Mejorar la elevación del talón. Fortalecer y aumentar la movilidad del tobillo. Mejorar la postura de la cadera. Aumentar la amplitud del paso.	18 horas mensuales	1	Los educandos caminan de frente, de espaldas, de lado derecho e izquierdo.	1	El niño podrá ejecutar en diferentes elementos como son: vagas, obstáculos, lineas, curvas, circulos, sobre sardinetes, etc.
							2	Los educandos realizando saltos a pies juntos, en solo pie derecho e izquierdo, hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda, elevando rodillas, talonenado, muslo talon y viceversa, etc.	2	El educando estará en capacidad de realizar saltos a pies juntos, en un solo pie derecho-izquierdo, adelante atrás, etc.
							3	Los deportistas realizaran con un elemento las siguientes actividades:hacer rodar el aro y trata de competir con el aro. Hace rodar el aro lo corre y lo toma con las dos manos. Camina con el aro con las dos manos. Etc.	3	El deportista se encuentra en la capacidad de balancear y rodar el aro
							4	Los deportistas suben y bajan escalones o escaleras cortas y largas.	4	Los educando afianzan y perfeccionan la motricidad gruesa. Y fortalecen la coordinación de segmentos
							5	Los deportistas realizaran tarbajo de zancada, en diferentes formas jugadas	5	Los educando afianzan y perfeccionan la motricidad gruesa. Y fortalecen la coordinación de segmentos
							6	Zancadas para carrera: Skipping alto y bajo, Anfersen: trabajo del talón, Dribling: movilidad del tobillo, Hoperafuf: postura de la cadera, Kick Out: amplitud del paso	6	Ejecución: corrida en el lugar, elevando la rodilla hasta la altura de la cadera (skipping alto) y elevación de 45° (skipping bajo). Mantener los brazos en un ángulo de 90°. Ejecución: corrida en el lugar o en desplazamiento elevando el talón hasta los glúteos, coordinando el movimiento con los brazos.
							7	Zancadas para carrera: Skiping alto y bajo, Anfersen: trabajo del talón, Dribling: movilidad del tobillo, Hoperafuf: postura de la cadera, Kick Out: amplitud del paso	7	Ejecución: sin salir del lugar, elevar el talón alternado sin despegar los pies del suelo al mismo tiempo en el que haces el movimiento lateral de los brazos.. Ejecución: elevar piernas y brazos de forma alternada, dando un pequeño salto con cada elevación. Puede ser hecho en el lugar o con desplazamiento. Ejecución: correr dando patadas hacia el frente, de forma alternada (una y otra pierna). Coordinar con movimiento lateral de los brazos.
			2	CONDUCTAS PSICOMOTORAS ELEMENTALES: Lateralidad, coordinación óculo manual, coordinación fina, óculo pedica, equilibrio, temporo-espacial, tiempo y ritmo	Contribuir a la definición de la lateralidad y el desarrollo de la dominancia lateral de los niños. Mediante la percepción rítmica favorecer en los deportistas la apreciación temporo-espacial. Mejorar el equilibrio y la coordinación en los niños y desplazamientos con elementos.	18 horas mensuales	1	Conducción y manejo de un elemento primero con la mano derecha y luego lo realiza con la mano izquierda	1	El deportista se encuentra en la capacidad de manipular el elemento con las dos extremidades superiores
							2	Lanzamiento de objetos con una y otra mano, a un compañero, contra la pared, aun aro, variando el tamaño del objeto a lanzar, etc.	2	El deportista se encuentra en la capacidad de direccionar elementos hacia un objetivo
							3	Patear balones con uno y otro pie de forma lenta, rápida, contra una pared, pasándoselo a un compañero, etc.	3	El deportista está en la capacidad de manipular el elemento con las extremidades inferiores
							4	Correr a una señal "marcar" unas posturas básicas (sentado, arrodillado, de pie, etc.). Desplazamientos y detenciones de acuerdo a una señal. Correr a diferentes velocidades, en Zigzag, lateralmente, etc. Y detenerse dentro de un aro, sobre una línea o un sardinel.	4	El deportista en base a las repeticiones lograra captar en que momento se inicia la competencia
							5	zancada para lanzamiento	5	El deportista en base a las repeticiones lograra captar en que momento se inicia la competencia
			3	HACIA LA PROYECCIÓN ESPACIAL: posibilidades de movimientos e independencia funcional de segmentos, Coordinación, Trayectorias y Distancias, Altura y Profundidad, Direcciones Espaciales y Direcciones Temporales.	Incrementar las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales de manera asociada y en independencia. Proporcionar a los niños y niñas los fundamentos prácticos que le permitan discriminar distancias, direcciones y trayectorias. Contribuir a la discriminación de diferentes momentos de tiempo y a la precisión en la coordinación óculo-manual.	18 horas mensuales	1	Caminar dando palmadas adelante y atrás. Saltar en un pie, a pie junto alternadamente, hacer énfasis en la alternancia pie junto, un pie, etc.	1	El deportista conseguirá coordinar mano, pie, ritmo y pulso
							2	Lanzar verticalmente y recibir una pelota pequeña, pero con desplazamientos adelante, atrás, laterales, etc. Desplazamiento pueden ser a pasos cortos o a pasos largos.	2	Mediante actividades de repetición de lanzamientos, conducciones y recepciones, los educandos discriminaran algunas distancias y trayectorias recorridas por los cuerpos.
							3	Zancada para salto	3	El deportista en base a las repeticiones lograra captar en que momento se inicia la competencia
		TACTICO	1	LA TACTICA EN EL DEPORTE	Que el niño aprenda la planificación y ejecución de acciones individuales y colectivas para la consecución	Durante todo el proceso se van desarrollando	1	Juegos predeportivos en donde se haga estrategia (captura	1	Diseña acciones grupales para llegar a un objetivo en el juego.
							2	Los relevos.	2	Acciones grupales para la consecución final del objetivo propuesto.
		FISICO	1	EQUILIBRIO	Mejorar la habilidad básica del equilibrio por medio de ejercicios de propiocepción.	Durante todo el proceso se van desarrollando.	1	los deportistas jugaran golosa.	1	Mantiene el equilibrio cuando se encuentra apoyado en un solo
							2	saltos con ambos pies a	2	Mantiene el equilibrio cuando se encuentra apoyado en un solo
							3	el deportista se ubica en bases	3	Mantiene el equilibrio en cualquier posición.
			2	Coordinación	Se realizarán ejercicios de calentamiento de coordinación	Durante todo el proceso se van desarrollando.	1	Circulos con brazos contrarios	1	El niño ejecutará el movimiento coordinado correctamente
							2	Intercambio mano, nariz, oreja	2	El niño podrá intercambiar las manos sin perder el sentido de la nariz o la oreja
							3	Caballitos combinados con brazos	3	El niño podrá realizar ejercicios de caballos con los brazos al tiempo
							4	Saltos toca pies cambiando de pierna	4	El niño ejecutara saltos intercalando las piernas
							5	8 en patines y coordinación de pies brazos	5	El niño logrará hacer 8 en patines y coordinar los elementos con brazos y pies al tiempo
			3	Flexibilidad	Inculcar en el niño la importancia del desarrollo de	Durante todo el proceso se van	1	Al iniciar y finalizar las clases se realizan estiramientos	1	Realiza los ejercicios cómodamente y mejorando progresivamente
			4	Velocidad	Combinar pasos a pasos en el desarrollo de la velocidad cíclica y acíclica de los niños por medio de ejercicios combinados con las habilidades básicas	Durante todo el proceso se van desarrollando.	1	Desplazamientos cortos de forma competitiva	1	Realiza los ejercicios cómodamente y mejorando progresivamente
							2	Saltos con un pie con movimientos en el aire de forma rápida y clícica.	2	Realiza los ejercicios cómodamente y mejorando progresivamente
			5	Fuerza	Realizar ejercicios que contribuyan a la fuerza	11 hora mensuales	1	Saltos	1	El niño lograra realizar los saltos básicos
							2	Levantamiento de piernas	2	El niño podrá levantar sus piernas
							3	Abdominales	3	El niño realizará un total de 10 abdominales por clase
		Emocional	1	Percepción de control interna y el deporte	Realizar ejercicios de control personal dirigido al deporte	8 horas mensuales	1	Utilización de competencias artísticas para realizar dibujos	1	El niño logrará identificar cuales son sus debilidades y fortalezas frente al ámbito deportivo y se generalizará esto a la vida diaria
			2	Proyección personal y capacidades personales	Realizar ejercicios de capacidades y proyección en deporte	8 horas mensuales	2	Utilización de competencias artísticas para realizar dibujos	1	El niño identificará cuales son sus capacidades frente al deporte y que quiere lograr con esas capacidad
			3	Aprender a reconocer y describir su cuerpo y el de los demás	Realizar ejercicios de afrontamiento para el ámbito deportivo	8 horas mensuales	3	Utilización de competencias artísticas para realizar dibujos	1	El niño identificará cual puede ser la mejor forma de afrontar dificultades o problemas diarios y deportivos y como se percibe el mismo en cuanto a lo positivo y negativo
			4	Motivación	Realizar ejercicios de motivación	8 horas mensuales	4	Utilización de competencias artísticas para realizar dibujos	1	El niño identificará su motivación intrinseca para realizar ejercicio
			5	Manejo de ansiedad	Realizar ejercicios de control de ansiedad y estrés	8 horas mensuales	5	Se utilizaran estrategias y técnicas de relajación y atención plena	1	El niño tendrá herramientas que utilizará cuando sienta estrés o ansiedad frente a alguna situación; aprenderá a respirar y a concentrarse de manera eficaz
			6	Establecimiento de metas y objetivos	Realizar ejercicios de metas y objetivos deportivos	8 horas mensuales	6	Utilización de competencias artísticas para realizar dibujos	1	El niño tendrá claros los objetivos ya corto y largo plazo a cumplir con el deporte, además de las metas a las que quiere llegar
		Social-Intelectual	1	Compañerismo	Realizar juegos alusivos	Durante todo el proceso se van desarrollando	1	Juegos en equipo	1	El niño identificará que es el compañerismo y podrá trabajar en grupo correctamente cuando se le pida, respetando a los demás
			2	Perseverancia	Realizar juegos alusivos y trabajo en cada entrenamiento		2	Juegos	1	El niño identificará mediante algunos juegos cuando está cansado pero debe terminar una actividad
							3	Repetición de elementos	2	El niño podrá realizar los elementos las veces que sea necesario para lograrlo
			3	Respeto	Realizar juegos alusivos y trabajo en cada entrenamiento		4	Juegos	1	El niño atenderá de manera oportuna a las normas de los juegos y las actividades y será respetuoso con el profesor y los
							5	Reuniones	2	El niño tendrá la capacidad de poner atención a las reuniones que se realicen respetando la palabra del otro y compartiendo ideas
			4	Responsabilidad	Realizar juegos alusivos y trabajo en cada entrenamiento	Durante todo el proceso se van desarrollando	1	Ponerse patines	1	El niño podrá ponerse los patines con autonomía y quitárselos igualmente
							2	Llegar puntal a clase	2	El niño llegará a la hora de la clase puntual
			5	Obediencia	Realizar juegos alusivos y trabajo en cada entrenamiento	durante todo el proceso se van desarrollando	3	Atender a las recomendaciones del profesor	1	El niño tendrá la capacidad de seguir las ordenes dictadas por el profesor
		RECREACION	1	Rondas	Realizar clases artísticas que contribuyan al manejo corporal	8 horas mensuales	1	Ballet	1	El niño logrará control y reconocimiento corporal, así como desarrollo del ritmo y la coordinación artística con música
							2	Coreografía		
							3	Baile rítmico		
							4	Danza contemporánea		
			2	Clases de manualidades	Realizar clases artísticas que contribuyan al manejo motriz	8 horas mensuales	1	Plastilina	1	El niño desarrollará control en motricidad fina y trabajará en disminución de estrés y ansiedad
							2	Papel Maché		
							3	Dibujo		
			3	Sesiones lúdicas de psicología	Realizar sesiones que contribuyan a la salud mental de las deportistas	8 horas mensuales	1	Sesiones de psicología descritas en componente Emocional	1	El niño logrará tener manejo de sus emociones y reconocerse a si mismo frente al deporte el todas sus áreas de ajuste

FECHA DE ENTREGA	18 DE FEBRERO 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL FORMAD	ARUMADA MENDEZ MERY YOLANDA
	HERNANDEZ GONZALEZ JUAN CARLOS
	LARA RODRIGUEZ GABRIEL ALFONSO
	CASTILLO CACERES BRAIAN
MUNICIPIOS	SABANA CENTRO

MALLA CURRICULAR INICIACIÓN

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
ATLETISMO	fundamentacion	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ACOPLAME A LOS DIFERENTES RITMOS Y EJERCICIOS DE LAS DISCIPLINAS DEL ATLETISMO
						RITMO	DIFERENCIAR LOS DIFERENTES RITMOS DE CARRERA Y VELOCIDAD EN LOS DISTINTOS EJERCICIOS DEL MINATLETISMO
						EQUILIBRIO	ASIMILAR LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO DE MANERA UNIPODAL Y BIPODAL.
						ORIENTACION	ASIMILAR Y ASUMIR LOS DIFERENTES EJERCICIOS DE ORIENTACION Y UBICACION DE ESPACIO Y TIEMPO CORPORAL.
						DIFERENCIACION	DIFERENCIAR LOS DISTINTOS ELEMENTOS Y EJERCICIOS DE LAS DISCIPLINAS DEL ATLETISMO
						REACCION	ASIMILAR LOS DIFERENTES ESTIMULOS PARA LA REACCION COMO RESPUESTA A LOS MISMOS
						ADAPTACION	ASIMILAR LOS DISTINTOS ENTRENAMIENTOS E INTERACTUAR CON PARA EL APRENDIZAJE.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	ASIMILAR Y ADAPTAR LA FORMA CORRECTA DE CAMINAR
						CORRER	DIFERENCIAR Y ASIMILAR LAS DIFERENTES TECNICAS DE CARRERA
						SALTAR	DIFERENCIAR Y ASIMILAR LAS MODALIDADES DE EL SALTO DE MANERA UNIPODAL Y BIPODAL
						ATRAPAR	ASIMILAR LA ACCION DE ATRAPAR
						RODAR	ASIMILAR Y MEJORAR EL GESTO DE RODAR
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	ASIMILAR LOS TRABAJOS CON EL PESO CORPORAL
						RAPIDA	ASIMILAR SUPERAR Y VALORAR EL PESO CORPORAL EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						EXPLOSIVA	ASIMILAR LOS TRABAJOS DE SALIDAS RAPIDAS Y SALTOS
						ELASTICA	FUERZA CON EL ELASTICO THERABAND PARA UNA MAYOR PRODUCCION
				2	RESISTENCIA	AERobica	ASIMILAR Y MEJORAR LA CAPACIDAD FISICA ENTRENANDO LOS SISTEMAS Y APARATOS CENTRALES
						ANAEROBICA	ASIMILAR LAS REPETICIONES CORTAS EN LOS EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA
				3	VELOCIDAD	POTENCIA LACTICA	TRABAJO CONTRA LA MAXIMA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
						CAPA LACTICA	ESTIMULAR Y ADAPTAR LOS EJERCICIOS DE CORTA DURACION
						CAP LACTICA	ESTIMULAR Y ADAPTAR LOS EJERCICIOS DE CORTA MEDIANA DURACION
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	APLICAR Y ESTIMULAR EJERCICIOS DE RELAJACION Y ELASTICIDAD
						ACTIVA	APLICAR Y ASIMILAR EJERCICIOS CON AYUDA DE UN COMPAÑERO
		TECNICO	DESTREZAS	1	AUTOCONOCIMIENTO	CUERPO	DIFERENCIAR LAS PARTES DEL CUERPO CON SU NOMBRE
						EL OTRO	RESPETAR AL COMPAÑERO COMO PARTE DEL SER
						RITMO	CONOCE LOS RITMOS DE LOS DIFERENTES EJERCICIOS
						ACONAMIENTO	AUTOCONOCE Y SE AUTOREGULA CON LAS DIFERENTES ACTIVIDADES.
				2	COMUNICACION ASERTIVA	COMUNICACION	MODALES DE RESPETO BUENOS DIAS, BUENAS TARDES, GRACIAS Y PORFAVOR
						SEÑAS	LENGUAJE DE SEÑAS POR EL CUAL SE COMUNICA
						DIALOGO	MOMENTOS DE CONVERSACION Y TOLERANCIA
						RESPETO POR EL OTRO	RESPETAR Y DISCERNIR DE LA OPINION DEL OTRO COMO SER.
				3	TOMA DE DECISIONES	TOMA DE DECICION INSTANTANEA	DECISIONES EN EL MOMENTO DEL PROBLEMA O SITUACION
						TOMA DE DECISION EXTRA MOMENTO	PENSAMIENTO DE LA SITUACION Y DECISION AL ESTAR SERENO
						PENSAMIENTO CRITICO	PENSAMIENTO SOBRE LAS DIFERENTES ACCIONES TOMANDO UNA POSTURA
						REFLEXION	DISCERNIR SOBRE LO BUENO Y LO MALO
				4	CREATIVIDAD	IMAGINACION	IMAGINAR LO BUENO Y LO QUE SE DEBE MEJORAR EN CADA SITUACION
						PENSAMIENTO	CREAR UN PENSAMIENTO AMPLIO Y CONSISTENTE SOBRE LA SITUACION
						DESCUBRIMIENTO	PERMITIR EL DESCUBRIR POR SI SOLO AL NIÑO
						PASION	DEMOSTRAR LA PASION POR EL DEPORTE EN SUS DIFERENTES FRENCIAS
						CREAR	PERMITIR EL CREAR IMAGINAR Y DESCUBRIR
				5	EMPATIA	MODALES	SALUDAR Y DESPEDIRSE Y PEDIR EL FAVOR
						VALORES	VALORES OLIMPICOS Y HABITOS SALUDABLES
						PUNTUALIDAD	ACOPLAMIENTO A LOS ENTRENAMIENTOS Y UNIDADES EN LOS MOMENTOS PRECISOS
						RAZONAMIENTO CRITICO	RESPETAR AL OTRO DANDO A CONOCER SU PUNTO DE VISTA DE MANERA CONSTRUCTIVA.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIO DE DEL DEPORTE	HISTORIA DEL DEPORTE DEL ATLETISMO A NIVEL MUNDIAL
						DEPORTE EN COLOMBIA	COMO DONDE Y PUNTOS CENTRALES DEL DESARROLLO DEL DEPORTE
						FIGURAS MUNDIALES	DEPORTISTAS RECORDS Y EVENTOS IMPORTANTES A NIVEL MUNDIAL
						FIGURAS Y DEPORTISTAS NACIONALES	DEPORTISTAS RECORDS Y EVENTOS IMPORTANTES A NIVEL NACIONAL
						DEPORTISTAS LOCALES	NOMBRE RECORRIDO E HISTORIA DE LOS DEPORTISTAS LOCALES
				2	REGLAMENTACION	SALIDAS	TIPOS DE SALIDAS EN LAS CARRERAS DE VELOCIDAD Y FONDO
						CARRERAS DE RUTA	DISTANCIAS Y RECORRIDOS
						SALTOS	TIPOS DE SALTOS Y DIFERENCIACION DE IMPLEMENTOS Y SANCIONES
						LANZAMIENTOS	VARIEDAD DE LANZAMIENTOS, RITZAMIENTO Y PESO DE CADA ELEMENTO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIMNO MUNICIPAL	APRENDER EL HIMNO MUNICIPAL
						HIMNO DEPARTAMENTAL	APRENDER EL HIMNO DEPARTAMENTAL
						HIMNO NACIONAL	APRENDER EL HIMNO NACIONAL
						JURAMENTO DEL DEPORTISTA	JURAMENTO AL DEPORTISTA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	APRENDER A RESPETAR Y ASIMILAR LA ESTRUCTURA DEL OTRO
						EXCELENCIA	TRATAR DE REALIZAR TODO DE LA MEJOR MANERA PARA LLEGAR A LA EXCELENCIA
						HONESTIDAD	RECALCAR EL VALOR EN TODO MOMENTO Y EN TODOS LOS EJERCICIOS
						AMISTAD	VALOR QUE SE ADQUIERE CON LAS ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS DE GRUPO EN LOS ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS
						HUMILDAD	ES EL VALOR QUE HACE GRANDE A LOS DEPORTISTAS, EN LA SITUACIONES EXITOSAS Y EN LOS MOMENTOS DOLOROSOS.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	AREO CORPORAL	IMPORTANCIA DEL AREO PERSONAL ANTES Y DURANTE DEL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACION	ALIMENTACION HABITOS DE ALIMENTACION
						PRESENTACION PERSONAL	UNIFORMIDAD E IMPLEMENTACION ADECUADA AL MOMENTO DE ENTRENAR
						DESCANSO Y SUEÑO	RESPETAR LOS HORARIOS DE SUEÑOS Y DESCANSO PARA UN MEJOR ESTILO DE VIDA.
						EJERCICIO FISICO	IMPORTANCIA Y PREVENCION DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SONRISA Y BUENA DISPOSICION
						ESFUERZO	MEJORAR EL DIA A DIA CON COMPROMISO
						SUPERACION	AVANZAR EN EL DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS
						DEDICACION	ACTITUD EN LOS MOMENTOS DE ENTRENAMIENTO Y DE COMPETENCIA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACION	PONER ATENCION A LAS DIFERENTES INDICACIONES DADAS
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RESPETAR EL OTRO EN TODAS SUS DIMENSIONES
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	LA BOMBA	SE DANA UNA BOMBA CON NOMBRES Y DEBEN ENTREGANA AL QUE CORRESPONDE
						LA SILLA	IR BAILANDO AL SUENAR LA MUSICA DEBEN SENTARSE
						NOMBRE	DECIR NOMBRES DEL TEMA QUE SE MENCIONE
						EL PIN AL PON	JUEGO DE CONCENTRACION
				2	JUEGOS TRADICIONALES	COJUDA	JUEGO DE SALTAR Y CANTAR PARA IR AVANZANDO
						YENGA	LANZAR, TUMBAR Y LUEGO ARMAR EN EQUIPO.
						LA LLEVA	QUIENES TOCADO ELLA LLEVA QUIEN TERMINE DE LLEVA AL FINALIZAR EL TIEMPO
						CONGELADOS	QUIENES TOCADO QUITA OBJETO HASTA QUE ALGUIEN LO DESCONGELE
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CARTELERA	MEDIO DE EXPRESION POR EL CUAL MUESTRA SU CONFORMIDAD O PUNTO DE VISTA
						PINTUCARITAS	ACTIVIDAD DE RECREACTIVIDAD PARA EL DISFRUTE DE LOS PARTICIPANTES
						CANTO	CANCION EL CUAL MANERA DE EXPRESION DE LOS SENTIMIENTOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FORMULA 1	CIRCUITO DE VELOCIDAD DE REACCION Y VELOCIDAD MAXIMA
						FORMULA DE VELOCIDAD	CIRCUITO DE VELOCIDAD CON OBSTACULOS
						LANZAMIENTOS POR PUNTAJES	CIRCUITO DE HABILIDADES INCLUIDO Y EN ALTANDO CON LANZAMIENTO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	FESTIVAL DE ACTIVIDADES DE CAMINAR, LANZAR CORRER, REPTAR
						FESTIVAL DE CAPACIDADES COMBINADAS	EJERCICIOS DE MANERA INICIAL DE COMPLEJIDAD EN LA REALIZACION
						FESTIVAL DE JUEGOS	JUEGOS DE INTEGRACION DONDE SE COMPARTEN EXPERIENCIAS

FECHA DE ENTREGA	18 DE FEBRERO 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL FORM	AHUMADA MENDEZ MERY YOLANDA
	HERNANDEZ GONZALEZ JUAN CARLOS
	LARA RODRIGUEZ GABRIEL ALFONSO
	CASTILLO CACERES BRAYAN
MUNICIPIOS	SABANA CENTRO

MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
Y
NIVEL PERFECCIONAMIENTO ATLETISMO 2022

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
ATLETISMO	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	1	VELOCIDAD	IMPLEMENTAR LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD	9 HORAS	1	Ejercicios para la salida del partidor	1	El deportista realiza salida baja con buen uso del partidor
							2	Ejercicios de asimilación de la salida velocidad	2	El deportistas realiza repeticiones de salida aplicando lo aprendido
							3	Repeticiones de velocidad	3	el deportista logra la velocidad máxima en diferentes distancias
							4	Ejercicios de resistencia a la velocidad	4	el deportista aplica ejercicios para mejorar su resistencia a la velocidad con y sin implementos
							5	Repeticiones de velocidad máxima	5	El deportista realiza entrenamientos a su velocidad máxima
			2	SALTO	IMPLEMENTAR EL SALTO LARGO	9 HORAS	1	Repeticiones para la carrera de aproximación	1	El deportista logra ejecutar una carrera de aproximación adecuada para el salto
							2	Repeticiones aproximación y	2	El deportista realiza aproximación y despegue con uso de la técnica
							3	Repeticiones de saltos énfasis en la caída	3	el Deportista realiza unas repeticiones donde se concientiza en la caída
							4	Repeticiones énfasis en el vuelo	4	el deportista realiza los ajustes adecuados para el vuelo en el salto y conseguir mayor longitud
							5	Repeticiones y ejecuciones Salto Largo	5	el deportista realiza entrenamientos de salto largo aplicando lo aprendido y con buena ejecución
			3	SEMIFONDO Y FONDO	IMPLEMENTAR LAS PRUEBAS DE SEMIFONDO Y FONDO	9 HORAS	1	Carrera Continua Aeróbica	1	El deportista logra desarrollar entrenamientos de carrera continua extensiva para elevar su techo aeróbico
							2	Repeticiones Cortas	2	El deportista realiza trabajos de carreras cortas para estimular su potencia anaeróbica
							3	Repeticiones medias y Largas	3	El deportista realiza trabajos de carreras cortas para estimular la capacidad anaeróbica y aeróbicas
							4	Trabajos de fartleck		El deportista realiza trabajos aeróbicos mixtos
							5	Repeticiones en Cuesta	3	El deportista realiza trabajos para mejorar la fuerza explosiva y potencia aeróbica
			4	LANZAMIENTOS	IMPLEMENTAR EL LANZAMIENTO DE BALA Y LA JABALINA	9 HORAS	1	Circuitos de Multilanzamientos con Balón Medicinal	1	El Deportista logra realizar multilanzamientos para estimular su fuerza con diferentes pesos
							2	Repeticiones de lanzamiento de bala	2	El deportista logra realizar lanzamientos de bala siguiendo la técnica adecuada
							3	Ejercicios con caucho y resistencia	3	El deportista logra realizar ejercicios para crear resistencia con el uso de cauchos y otros implementos
							4	Repeticiones de lanzamiento de Jabalina	4	El deportista logra realizar lanzamientos de Jabalina siguiendo la técnica adecuada
							5	Ejecución de los lanzamientos de Bala y	5	El deportista realiza un lanzamientos de bala y jabalina siguiendo todo lo aprendido de manera apropiada
			5	VALLAS	IMPLEMENTAR LA PRUEBA DE VALLAS	9 HORAS	1	Ejercicios de Jardín de Vallas	1	El deportista logra ejecutar ejercicios para la asimilación de el técnica y pasaje de vallas
							2	Repeticiones de Salida y ataque primera valla	2	El deportista logra realizar salidas con la implantación de la primera valla
							3	Repetición de pasaje diferentes distancias y vallas	3	El deportista realiza repeticiones con diferente cantidad de vallas y distancias
							4	Repeticiones de velocidad con sin vallas	4	El Deportista logra realizar repeticiones con ataque de vallas y trabajos planos para estimular su velocidad
							5	Repetición carrera de vallas		el deportista logar realizar una buena ejecución de la carrera de vallas
		TACTICO	1	CONCENTRACION Y MEMORIZACION	MEMORIZAR LA EJECUCUCION DE LOS GESTOS TECNICOS	6 HORAS	1	Ejercicios para memorización	1	El deportista se concentra y memoriza la ejecución década ejercicio
			2	MANEJO TEMPORO ESPACIAL	ESTIMULA NOCIONES TEMPOROESPACIALES	6 HORAS	1	Ejercicios con diferentes distancias	1	El deportista maneja diferentes espacios en su desplazamiento
							2	Ejercicios con diferente tiempo de carrera	2	El deportista maneja diferentes tiempos de desplazamiento
							3	Ejercicios con variaciones	3	El deportista maneja diferentes circuitos con obstáculos durante la carrera
			3	MANEJO DE HABILIDADES ESPECIFICAS	ESTIMULAR LAS HABILIDADES ESPECIFICAS	6 HORAS	1	Ejercicios propios para la carrera	1	El deportista realiza una táctica para la carrera
							2	Ejercicios para el pasaje de vallas	2	El deportista realiza una táctica para las vallas
							3	Ejercicios propios para el Salto	3	El deportista realiza una táctica para el salto
			4	MANEJO DE LA COMPETENCIA	DEISEÑAR LA TACTICA COMPETITIVA	6 HORAS	1	Sesiones de Reconocimiento de la prueba	1	el deportista lograra identificar las condiciones de cada prueba
							2	sesiones de autoconocimiento	2	el deportista se conocerá y planteará posibles tácticas de su competencia
							3	Implementación Táctica	3	el deportista plante una táctica de la carrera para la competencia
		FISICO	1	VELOCIDAD	DESARROLLAR LA VELOCIDAD	6 HORAS	1	Ejercicios de Velocidad de Reacción	1	El deportista logra reaccionar de manera inmediata mediante los estímulos indicados
							2	Repeticiones cortas y rápidas	2	El deportista Logra realizar desplazamientos rápidos
							3	Ejercicios de ejecución rápida y Explosiva	3	El deportistas lograr realizar movimientos explosivos de manera corta y rápida
			2	FUERZA	INCREMENTAR LA FUERZA DE MANERA GRADUAL	6 HORAS	1	Circuitos con autocarga	1	El deportista logra realizar ejercicios con el propio peso de su cuerpo
							2	Circuitos con sobrecarga	2	El deportista logra realizar ejercicios con peso
							3	Circuitos de Fortalecimiento General	3	El deportista realiza ejercicios para fortalecer su cuerpo de manera general
			3	RESISTENCIA	MEJORAR LA RESISTENCIA	6 HORAS	1	Circuitos de resistencia corporal	1	El Deportista logra realizar circuitos para mejorar la resistencia General
							2	Carrera continua o fondos cortos	2	El deportista logra mantener una resistencia aeróbica en una carrera continua de corta duración
			4	FLEXIBILIDAD	MEJORAR LA FLEXIBILIDAD	6 HORAS	1	Ejercicios de estiramiento Dinámico	1	El deportista logra realizar un estiramiento dinámico antes de la parte central del entrenamiento
							2	Ejercicios de estiramiento estático	2	El deportista logra realizar estiramientos para mejorar su recuperación y flexibilidad mediante el estiramiento estático
			5	CORDINACION	MANTENER LA COORDINACION	6 HORAS	1	Ejercicios de coordinación y agilidad	1	El deportista logra coordinar movimientos rápidos de manera precisa
							2	Circuitos Coordinativos	2	El deportista logra coordinar desplazamientos de manera coordinada
		TEORICO	1	HISTORIA DEL ATLETISMO	RECONOCER LA IMPORTANCIA DEL ATLETISMO A TRAVES DEL TIEMPO	24 HORAS	1	Explicaciones durante las practicas	1	El deportista identifica la importancia del atletismo a través del tiempo
							2	Explicación Histórica de cada prueba a	2	El deportista logra identificar la historia de cada una de las pruebas que desarrolla en el atletismo
			2	REGLAMENTO DEL ATLETISMO	INDENTIFICAR LAS DIFERENTES NORMAS Y REGLAS DE LAS PRUEBAS ATLETICAS	24 HORAS	1	Exposición de las normas durante las	1	El deportista identifica las normas y reglas de cada prueba.
							2	Explicación de las reglas mas importantes de la prueba que esta ejecutando en la sesión		El deportista identifican las reglas básicas de la prueba que esta ejecutando durante cada sesión
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	SOLIDARIDAD	AYUDAR A LOS COMPAÑEROS DURANTE LAS SESIONES	36 HORAS	1	Actividades grupales	1	El deportista logra identificar la importancia de la solidaridad con sus compañeros
							2	Actividades Recreativas	2	El deportista durante las actividades recreativas desarrolla la
			2	IGUALDAD	PROMOVER UN ESPACIO CON LAS MISMAS OPORTUNIDADES PARA TODOS	36 HORAS	1	Actividades en Cada Sesión	1	El deportista logra identificar que todos tienen la misma oportunidad para poder desarrollar las clases
							2	Actividades Recreativas	2	El deportista identifica la importancia que tiene todos sus
			3	AUTOCONFIANZA	MEJORAR LA CONFIANZA PROPIA EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS	36 HORAS	1	Actividades individuales	1	El deportista trabajara con la confianza de poder conseguir cada objetivo para su sesión de clase
							2	Actividades Grupales	2	El deportista dará lo mejor con la seguridad de lograr lo mejor
			4	MOTIVACION	ESTIMULAR LA PRACTICA DEL ATLETISMOS	36 HORAS	1	Actividades Individuales	1	El deportista lograra realizar todos los entrenamientos y
							2	Actividades Grupales	2	El Deportista lograra incorporar a sus compañeros en cada una

FECHA DE ENTREGA	18 DE FEBRERO 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL FORMADO	AHUMADA MENDEZ MERY YOLANDA
	HERNANDEZ GONZALEZ JUAN CARLOS
	LARA RODRIGUEZ GABRIEL ALFONSO
	CASTILLO CACERES BRAIAN
MUNICIPIOS	SABANA CENTRO

ACTIVIDADES DE RECREACION

- CAMINATAS ECONOLOGICAS
- SALIDAS CICLOMONTAÑISMO
- JORNADAS DE AEROBICOS INSTITUTOS MUNICIPALES
- JORNADAS DE ACTIVIDAD FISICA INSTITUTOS MUNICIPALES
- INTERCAMBIOS ARTISTICOS CASA DE LA CULTURA

MALLA CURRICULAR PERFECCIONAMIENTO

ANEXO 3.

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
CHIA 2022 NOVIEMBRE

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1			1											1
7 AÑOS		2				2									2
8 AÑOS	2	3		2		3									5
9 AÑOS		1				1									1
10 AÑOS	1	1		2		1									3
11 AÑOS	1	2		1		2									3
12 AÑOS	1	4		2		2									4
13 AÑOS	5	2		3		2									5
14 AÑOS	2			2		2									4
15 AÑOS															0
16 AÑOS	1		1												1
17 AÑOS	2		2												4
TOTALES	16	15	3	13	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	31

PROFESOR: LIC. JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ

ANEXO 4.

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	EDAD	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	ANDREA MILENA SUAREZ GUIZA	8				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
2	MARIA VICTORIA SUAREZ GUIZA	7				1		0	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	11	1	92%
3	JUAN DAVID VALENCIA SANZA	8				0		1	1				1		1	0				1		1	1				1		1	1				12	10	2	83%
4	LUCIANA RODRIGUEZ MURCIA	7				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
5	RODRIANA BARON	8				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
6	ROBERT BARON	6				0		0	1				1		1	0				1		1	1				1		1	1				12	9	3	75%
7	DANIEL SAN GREGORIO	8				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
8	SHARITH PINILLA FLORES	8				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				12	12	0	100%
																																					94%

FORMADOR: LIC. JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ MES: NOVIEMBRE

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	EDAD	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	ANDREA MILENA SUAREZ GUIZA	9					1		1			1		1		1				1		1		1			1		1		1		1		12	12	0	100%
2	NEIRY JULIANA VALENCIA SANZA	11					1		1			1		1		1				1		1		0			1		1		1		1		12	11	1	92%
3	CAMILA BAQUERO	12					1		1			1		1		1				1		1		1			1		1		1		1		12	12	0	100%
4	JOHAN MORENO	10					1		1			1		1		0				1		1		1			1		1		1		1		12	11	1	92%
5	DAINER SAN GREGORIO	11					1		1			1		1		1				1		1		0			1		1		0		1		12	10	2	83%
6	MELISSA RINCON	12					1		1			1		1		1				1		1		1			1		1		0		1		12	11	1	92%
7	MARIA JOSE MURCIA	12					1		0			1		1		0				1		1		1			1		1		1		1		12	10	2	83%
8	MARIA ISABEL OSORIO CAMELO	11					1		0			1		1		1				1		1		1			1		1		1		1		12	11	1	92%
9	ANGELA YISEL OSORIO CAMELO	10					1		1			1		1		1				1		1		1			1		1		1		1		12	12	0	100%
10	JUAN DAVID COGUA	12					1		1			1		1		1				1		1		0			1		1		0		1		12	10	2	83%
11	GREYLISMAR LISCANO	12					1		1			1		1		1				1		1		1			1		1		1		1		12	12	0	100%
																																					92%

FORMADOR: LIC. JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ MES: NOVIEMBRE

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	EDAD	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	PABLO TORRES	17				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
2	PAUL YIMER TORRES	16				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
3	JHON ALEXANDER CUELLAR SANZA	13				0		0		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			12	9	3	75%
4	STIVEN VARGAS	13				1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1			12	11	1	92%
5	NICOL XIMENA MALAVER	13				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
6	SAMUEL AMORTEGUI	17				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
7	DANNA SOFIA BRICEÑO	13				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
8	SEBASTIAN CARDENAS LOPEZ	13				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
9	CARLOS ANDRES PALLARES	14				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
10	CRISTIAN ALEXANDER LAVADO	13				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
11	JUAN DAVID ARIAS	14				1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1			12	11	1	92%
12	SEBASTIAN DAVID GUEVARA	13				1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			12	12	0	100%
																																					96%

FORMADOR: LIC. JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ MES: NOVIEMBRE

ANEXO 5.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ATLETISMO**	
MUNICIPIO	**CHÍA**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**FAGUA -FOQUETA**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



INICIO DE CLASES – FAGUA



JUEGOS PREDEPORTIVOS– FAGUA



JUEGOS HABILIDADES MOTRICES- FAGUA



HABILIDADES MOTRICES– FAGUA



HABILIDADES MOTRICES – FAGUA



JUEGO PREDEPORTIVO -FAGUA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ATLETISMO**	
MUNICIPIO	**CHÍA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**FAGUA -FOQUETA**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



INICIO DE CLASE - FAGUA



VELOCIDAD DE REACION – FAGUA



VELOCIDAD - FAGUA



PREDEPORTIVO – FAGUA



SALIDA BAJA Y VELOCIDA – FONQUETA



PREDEPORTIVO -FAGUA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ATLETISMO**	
MUNICIPIO	**CHÍA**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**FOQUETA-VILLA OLIMPICA**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



INICIO DE CLASES – VILLA OLIMPICA



PREDEPORTIVO – VILLA OLIMPICA



MULTI-LANZAMIENTOS – V. OLIMPICA



RELEVOS -VILLA OLIMPICA



TECNICA DE CARRERA – VILLA OLIMPICA



TECNICA DE VALLAS –VILLA OLIMPICA

ANEXO 6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

			MES	**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: CHÍA**	
			LUGAR:	**I.E FONQUETA, FAGUA Y VILLA OLIMPICA**	**HORARIO DE PRACTICA:**	9-11 AM 3-5 PM, 6:30-8:30AM 10-12 M
			NIVEL	**INICIACIÒN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
			CLASES	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			X
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD	X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO			X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			X
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	X	X	
			AUTODOMINIO	X	X	
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	X		
			CORRER	X		
			SALTAR	X		
			LANZAR	X		
		HABILIDADES CORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO		X	
			RITMO		X	
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION		X	
			REACCIÓN		X	
			ADAPTACIÓN		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDAD			X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	GESTO TECNICO DE LA PRUEBA		X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	CONCENTRACION			X
			AUTOCONTROL			X
			INTERIORIZACION			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ

PLAN MENSUAL SEPTIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: CHÍA**	
LUGAR:				**I.E FONQUETA, FAGUA Y VILLA OLIMPICA**	**HORARIO DE PRACTICA:**	9-11 AM 3-5 PM, 6:30-8:30AM 10-12 M
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD	X		X
			COMPAÑERISMO		X	X
			JUSTICIA		X	X
			COOPERACION	X		
			LEALTAD	X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO			X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X
			OBEDIENCIA	X	X	
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	X	X	
			AUTODOMINIO	X	X	
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	X		
			CORRER	X		
			SALTAR	X		
			LANZAR	X		
		HABILIDADES CORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO		X	
			RITMO		X	
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION		X	
			REACCIÓN		X	
			ADAPTACIÓN		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDAD			X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	GESTO TECNICO DE LA PRUEBA		X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	CONCENTRACION			X
			AUTOCONTROL			X
			INTERIORIZACION			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ

PLAN MENSUAL OCTUBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: CHÍA**		
LUGAR:				**I.E FONQUETA, FAGUA Y VILLA OLIMPICA**	**HORARIO DE PRACTICA:**	9-11 AM 3-5 PM, 6:30-8:30AM 10-12 M	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD	X		X	
			COMPAÑERISMO		X	X	
			JUSTICIA		X	X	
			COOPERACION	X			
			LEALTAD	X	X		
			TRABAJO EN EQUIPO			X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	
			OBEDIENCIA	X	X		
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA	X	X		
			AUTODOMINIO	X	X		
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	X			
			CORRER	X			
			SALTAR	X			
			LANZAR	X			
		HABILIDADES CORDINATIVAS	**A**COPLAMIENTO		X		
			RITMO		X		
			EQUILIBRIO		X		
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION		X		
			REACCIÓN		X		
			ADAPTACIÓN		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD			X	
			FLEXIBILIDAD			X	
			RESISTENCIA			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	GESTO TECNICO DE LA PRUEBA				
					X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS					
			CONCENTRACION			X	
			AUTOCONTROL			X	
			INTERIORIZACION			X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	

FIRMA FORMADOR: **JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ**

0

Plan mensual Noviembre

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/11/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00**	**N° de sesión: 97**		**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 08**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento							
Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
entrega del testimonio ascendente		Explosiva			
zona de entrega y cambio de mano	Resistencia	Aerobica	X	40	
juegos de relevos		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X		
	Equilibrio		X		
	Reacción		X		
	Ritmo		X		
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar	X	
			correr	X	
			saltar	X	
			lanzar	X	
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion		
			Marcas y Tiempos		
			Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			Perseverancia		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 98**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento					
Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 2	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
carrera aproximacion		Explosiva			
multilanzamientos	Resistencia	Aerobica	X	40	
juegos de velocidad		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00 AM**	**N° de sesión: 99**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento					
Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
carrerasde velocidad con testimonio		Explosiva			
entrega del testimonio	Resistencia	Aerobica	X	40	
carrerasde relevos completa		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	X		**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00**	**N° de sesión: 100**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento					
Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
entrega del testimonio desendente		Explosiva			
zonas de entrega	Resistencia	Aerobica	X	40	
juegos de relevos		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Orientación	X		**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 101**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento

Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 2(	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
entrega del testimonio ascendente		Explosiva			
zona de entrega y cambio de mano	Resistencia	Aerobica	X	40	
juegos de relevos		Anaerobica			
Juegos Predeportivos miniatletismo	Velocidad	Maxima			
Lanzamiento de pelota		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio	X	
	Reacción	X	
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	X
		correr	X
		saltar	X
		lanzar	X
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	
		Marcas y Tiempos	
		Sentido de pertenecia	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00 AM**	**N° de sesión: 102**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento					
Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
carrera y lanzamiento		Explosiva			
lanzamiento final	Resistencia	Aerobica	X	40	
juegos de hagilidad		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00**	**N° de sesión: 103**	**N° de semana:35**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento

Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
carrera de aproximacion	Resistencia	Aerobica	X	40	
carrera de aproximacion y pierna de rechazo		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X		
	Equilibrio		X		
	Reacción		X		
	Ritmo		X		
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar	X	
			correr	X	
			saltar	X	
			lanzar	X	
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion		
			Marcas y Tiempos		
			Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00 AM**	**N° de sesión: 104**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento

Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 2	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Mini-Atletismo		Explosiva			
juegos de velocidad	Resistencia	Aerobica	X	40	
salida baja con partidor		Anaerobica			
salida y distancia	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio	X	
	Reacción	X	
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	X
		correr	X
		saltar	X
		lanzar	X
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	
		Marcas y Tiempos	
		Sentido de pertenecia	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00 AM**	**N° de sesión: 105**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento					
Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Mini-Atletismo		Explosiva			
salida baja con distancia	Resistencia	Aerobica	X	40	
salida baja con repeticiones cortas		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio	X	
	Reacción	X	
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	X
		correr	X
		saltar	X
		lanzar	X
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	
		Marcas y Tiempos	
		Sentido de pertenecia	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00**	**N° de sesión: 106**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Evaluar como a evolucionado el deportista atravez de las actividades propuestas
Objetivo Especifico: Desarrollar los test de seguimiento fisico y antropopometricos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	X
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	X
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Toma de talla y peso		Explosiva			
Test de seguimiento fisicos	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 107**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Evaluar como a evolucionado el deportista atravez de las actividades propuestas					
Objetivo Especifico: Desarrollar los test de seguimiento fisico y antropropometricos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	X
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	X
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 2(	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Toma de talla y peso		Explosiva			
Test de seguimiento fisicos	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	**Recurso Humano**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00 AM**	**N° de sesión: 108**	**N° de semana:36**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Evaluar como a evolucionado el deportista atravez de las actividades propuestas

Objetivo Especifico: Desarrollar los test de seguimiento fisico y antropropometricos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	X
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	X
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Toma de talla y peso		Explosiva			
Test de seguimiento fisicos	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 97**	**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Mini-Atletismo		Explosiva			
carrera por cross country	Resistencia	Aerobica	X	15	
cross country y paso de obstaculos naturales		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	5
	Equilibrio	X	5
	Reacción	X	5
	Ritmo	X	5
	Anticipacion	X	5
	diferenciacion	X	5
	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		Perseverancia	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/11/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión:98**	**N° de semana: 33**	
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas							
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodiscipli	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
juegos de velocidad de reaccion		Explosiva			
Estimulos de velocidad	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación	X	5
	Equilibrio	X	5
	Reacción	X	5
	Ritmo	X	5
	Anticipacion	X	5
	diferenciacion	X	5
	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10:00 AM -12:00 PM**	**N° de sesión: 99**		**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 11**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas						
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
salida baja y repeticiones		Explosiva			
salida con resistencia	Resistencia	Aerobica	X	15	
juegos de salida		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X	5	
	Equilibrio		X	5	
	Reacción		X	5	
	Ritmo		X	5	
	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion		X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	**Recurso Humano**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Firma formador

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 100**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas					
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
entrega del testimonio	Resistencia	Aerobica	X	15	
zonas de entrega		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación	X	5	
	Equilibrio	X	5	
	Reacción	X	5	
	Ritmo	X	5	
	Anticipacion	X	5	
	diferenciacion	X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento	X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/11/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N°de sesión: 101**		**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 11**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas							
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplí	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio	X	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 2(**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 M	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
entrega ascendente		Explosiva			
juegos de entrega	Resistencia	Aerobica	X	15	
relevos		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación	X	5
	Equilibrio	X	5
	Reacción	X	5
	Ritmo	X	5
	Anticipacion	X	5
	diferenciacion	X	5
	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10:00 AM -12:00 PM**	**N° de sesión: 102**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	X				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
entrega descendente		Explosiva			
juegos de entrega	Resistencia	Aerobica	X	15	
relevos		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X	5	
	Equilibrio	X	5	
	Reacción	X	5	
	Ritmo	X	5	
	Anticipacion	X	5	
	diferenciacion	X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento	X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	**Recurso Humano**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 103**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
carreras de velocidad para aproximacion	Resistencia	Aerobica	X	15	
carrera de aproximacion		Anaerobica	X	10	
carrera con tabla de batida	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	X	5	
	Equilibrio	X	5	
	Reacción	X	5	
	Ritmo	X	5	
	Anticipacion	X	5	
	diferenciacion	X	5	
	acoplamiento	X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/11/2022	**Lugar:** I.E Fonqueta	**Municipio:** Chía	**Hora:** 3:00 PM -5:00 PM	**N°de sesión:**104	**N° de semana:** 35
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas:** 11		**Edades:** 9-12
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas					
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacio	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
carrera de aproximacion	Resistencia	Aerobica	X	15	
aproximacion y rechazo en tabla de batida		Anaerobica	X	10	
juegos de salto	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Equilibrio	X	5	
	Reacción	X	5	
	Ritmo	X	5	
	Anticipacion	X	5	
	diferenciacion	X	5	
	acoplamiento	X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10:00 AM -12:00 PM**	**N° de sesión: 105**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas					
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad	X	Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
carrera despegue y salto	Resistencia	Aerobica	X	15	
juegos de saltos		Anaerobica	X	10	
salto largo	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X	5	
	Equilibrio		X	5	
	Reacción		X	5	
	Ritmo		X	5	
	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion		X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 106**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Evaluar como a evolucionado el deportista atravez de las actividades propuestas
Objetivo Especifico: Desarrollar los test de seguimiento fisico y antropropometricos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Toma de talla y peso		Explosiva			
Test de seguimiento fisicos	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	5
	Equilibrio	X	5
	Reacción	X	5
	Ritmo	X	5
	Anticipacion	X	5
	diferenciacion	X	5
	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/11/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N°de sesión: 107**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Evaluar como a evolucionado el deportista atravez de las actividades propuestas

Objetivo Especifico: Desarrollar los test de seguimiento fisico y antropropometricos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacio	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Toma de talla y peso		Explosiva			
Test de seguimiento fisicos	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	5
	Equilibrio	X	5
	Reacción	X	5
	Ritmo	X	5
	Anticipacion	X	5
	diferenciacion	X	5
	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10:00 AM -12:00 PM**	**N° de sesión: 108**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Evaluar como a evolucionado el deportista atravez de las actividades propuestas					
Objetivo Especifico: Desarrollar los test de seguimiento fisico y antropropometricos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Toma de talla y peso		Explosiva			
Test de seguimiento fisicos	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X	5	
	Equilibrio		X	5	
	Reacción		X	5	
	Ritmo		X	5	
	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion		X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	**Recurso Humano**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/11/2022	**Lugar:** Villa olimpica C	**Municipio:** Chía	**Hora:** 6:30 AM -8:30 A	**N° de sesión:** 97	**N° de semana:** 33
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas:** 12		**Edades:** 13-17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas					
Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas					
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
salida baja con partidor		Explosiva	X	10	
repeticion de velocidad	Resistencia	Aerobica	X	20	
salida baja con partidor y velocidad		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			Perseverancia		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Caminatas	X	
			otros deportes	X	
			actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/11/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 98**	**N° de semana: 33**	
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas						
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodiscipli	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
juegos de velocidad de reaccion		Explosiva	X	10	
carreras de velocidad corta	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Caminatas	X
		otros deportes	X
		actividades Recreativas	X

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/11/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 99**		**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas						
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
trabajo de repeticiones		Explosiva	X	10	
juegos de velocidad	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 A**	**N° de sesión: 100**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas

Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
fartleck dirigido		Explosiva	X	10	
circuito de abdomen dirigido	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/11/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 101**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas					
Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas					
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia	X	Trabajo en equipo		autodisciplí	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacio	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 2(	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
carrera continua extensiva por terreno ondulado		Explosiva	X	10	
progresivos cortos	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Caminatas	X
		otros deportes	X
		actividades Recreativas	X

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 102**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas					
Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas					
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	X				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
Carrera continua en montaña		Explosiva	X	10	
trabajo en abdomen libre	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 A**	**N° de sesión: 103**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas

Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	X				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
trabajo de intervall		Explosiva	X	10	
Circuito de Core	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Caminatas	X	
			otros deportes	X	
			actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/11/2022**	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 104**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas

Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplí	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa	X				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 2	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
trabajo de intervall extensivo		Explosiva	X	10	
circuito de estiramiento estatico	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Caminatas	X
		otros deportes	X
		actividades Recreativas	X

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/10/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 105**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas

Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
circuito de fortalecimiento general		Explosiva	X	10	
velocidad progresiva	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 A**	**N° de sesión: 106**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Evaluar como a evolucionado el deportista atravez de las actividades propuestas					
Objetivo Especifico: Desarrollar los test de seguimiento fisico y antropropometricos					
Objetivo Tecnico o Tactico: observar y medir como va el proceso implementado en los niños					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Toma de talla y peso		Explosiva	X	10	
Test de seguimiento fisicos	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/11/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 107**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Evaluar como a evolucionado el deportista atravez de las actividades propuestas					
Objetivo Especifico: Desarrollar los test de seguimiento fisico y antropropometricos					
Objetivo Tecnico o Tactico: observar y medir como va el proceso implementado en los niños					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Toma de talla y peso		Explosiva	X	10	
Test de seguimiento fisicos	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Caminatas	X
		otros deportes	X
		actividades Recreativas	X

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/11/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 108**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Evaluar como a evolucionado el deportista atravez de las actividades propuestas					
Objetivo Especifico: Desarrollar los test de seguimiento fisico y antropopometricos					
Objetivo Tecnico o Tactico: observar y medir como va el proceso implementado en los niños					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Toma de talla y peso		Explosiva	X	10	
Test de seguimiento fisicos	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

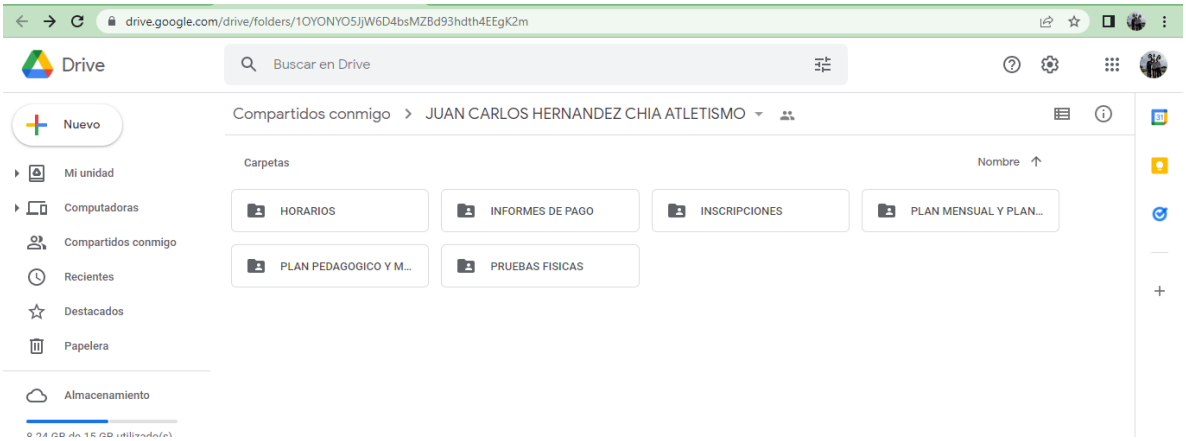
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

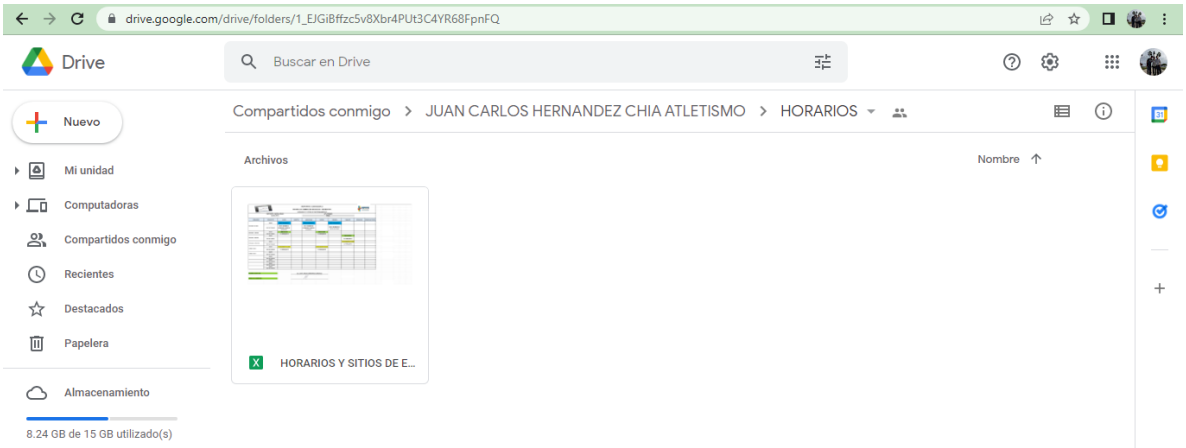
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	**Recurso Humano**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

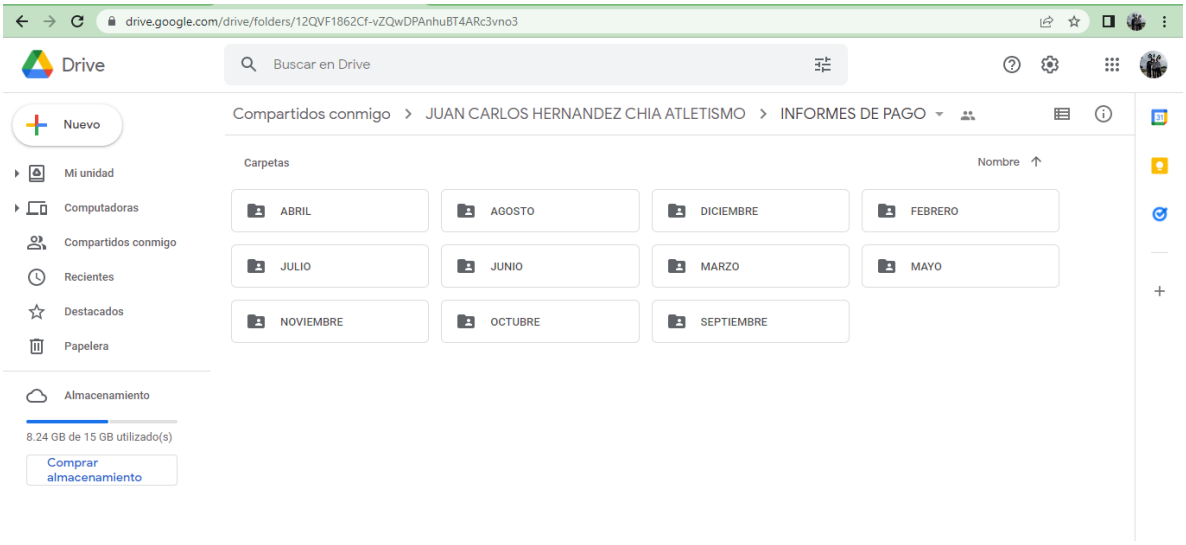
ANEXO 7.



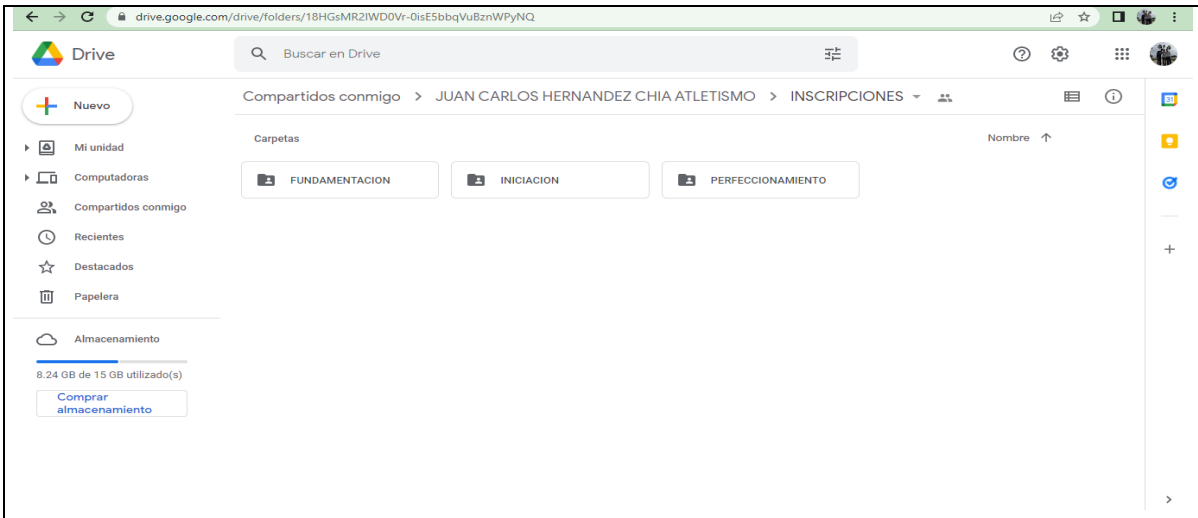
Pantallazo carpetas del drive



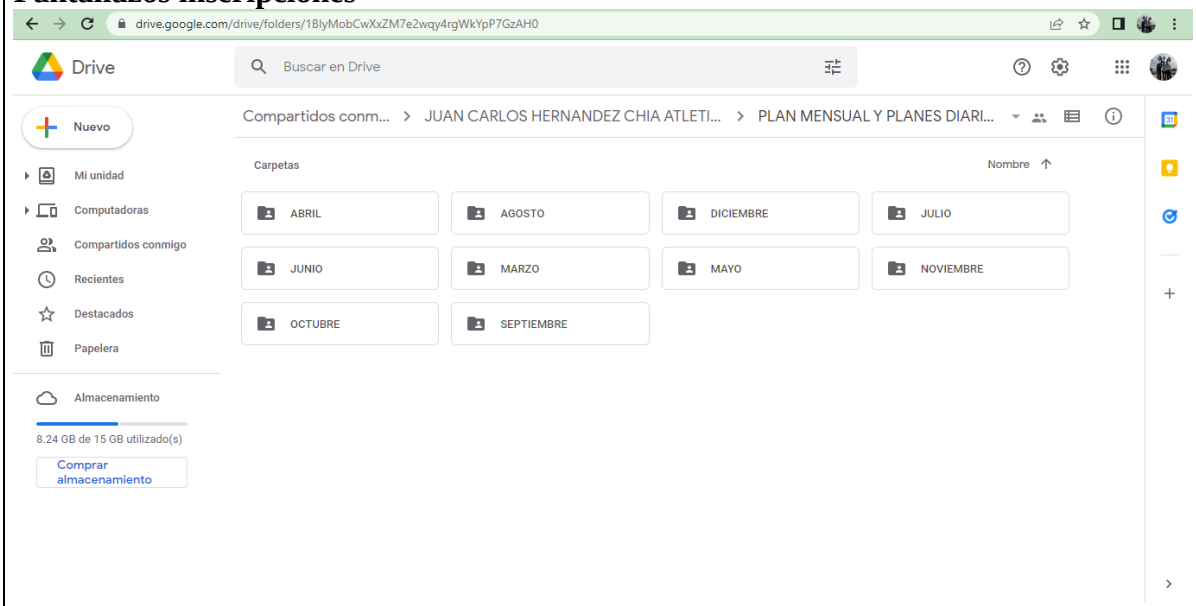
Pantallazos horarios



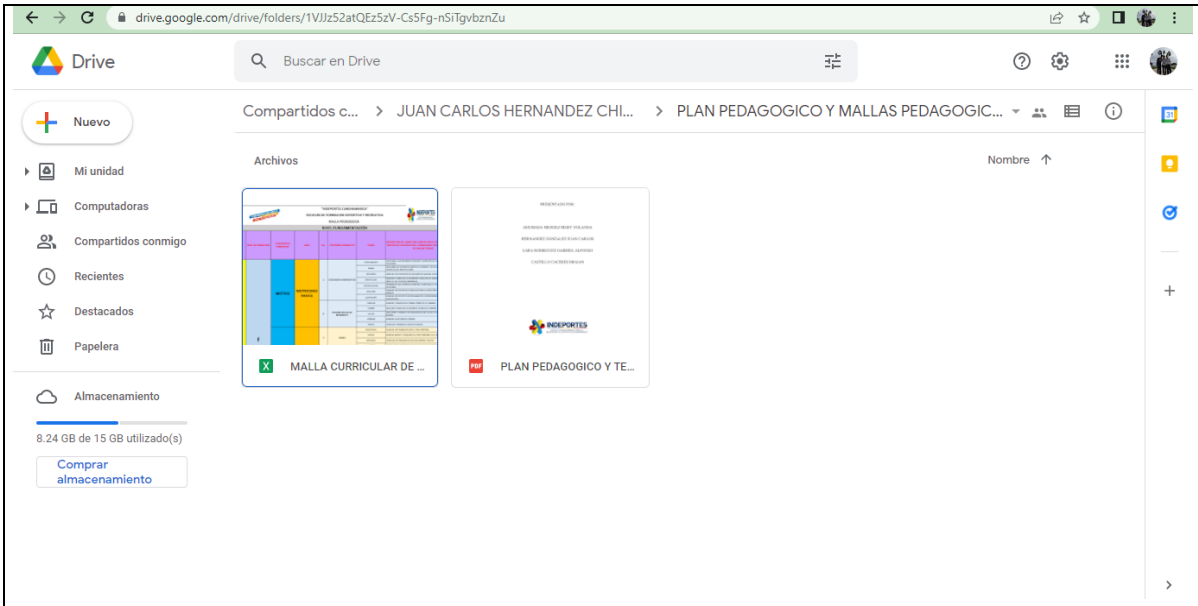
Pantallazos Informes de pago



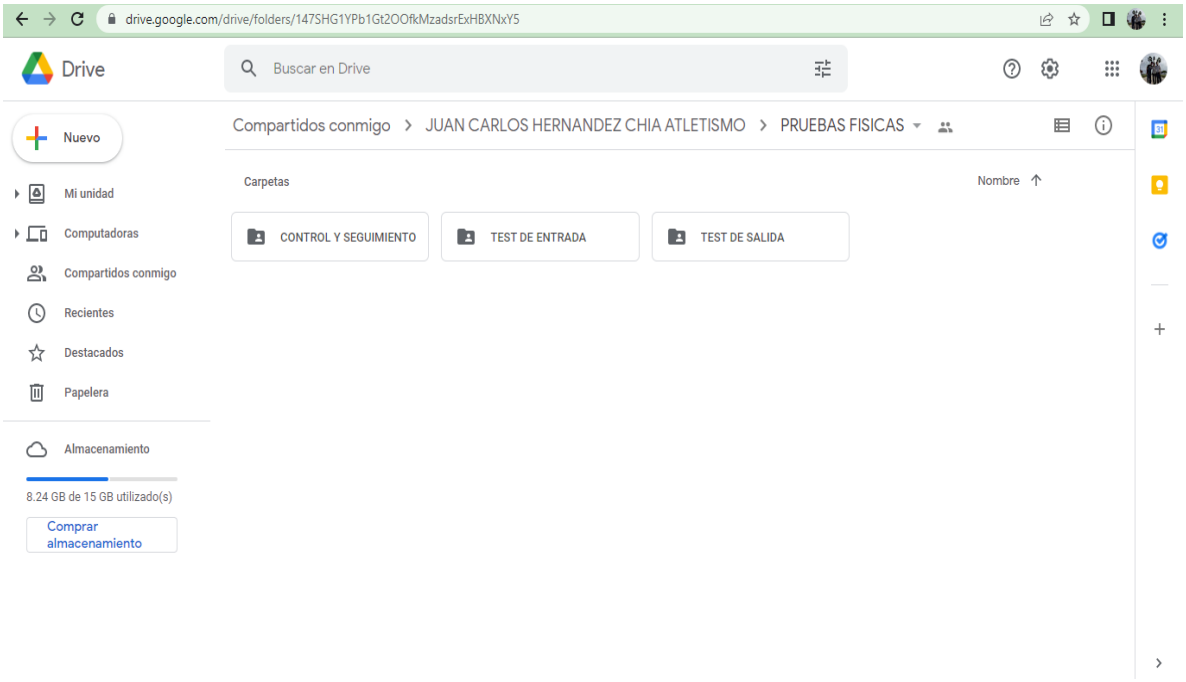
Pantallazos inscripciones



Pantallazos plan mensual y semanal



Pantallazos plan pedagógico y malla pedagógica



Pantallazo test

ANEXO8.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: CHÍA**	
LUGAR:				**I.E FONQUETA, FAGUA Y VILLA OLIMPICA**	**HORARIO DE PRACTICA:**	9-11 AM 3-5 PM, 6:30-8:30AM 10-12 M
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD	X		X
			COMPAÑERISMO		X	X
			JUSTICIA		X	X
			COOPERACION	X		
			LEALTAD	X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO			X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X
			OBEDIENCIA	X	X	
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	X	X	
			AUTODOMINIO	X	X	
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	X		
			CORRER	X		
			SALTAR	X		
			LANZAR	X		
		HABILIDADES CORDINATIVAS	**A**COPLAMIENTO		X	
			RITMO		X	
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION		X	
			REACCIÓN		X	
			ADAPTACIÓN		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDAD			X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	GESTO TECNICO DE LA PRUEBA			
					X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	CONCENTRACION			X
			AUTOCONTROL			X
			INTERIORIZACION			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: **JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ**

0

Plan mensual Diciembre

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00**	**N° de sesión: 109**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento					
Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
entrega del testimonio ascendente		Explosiva			
zona de entrega y cambio de mano	Resistencia	Aerobica	X	40	
juegos de relevos		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	X		**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		Perseverancia		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/12/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 110**		**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 08**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento							
Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 2(**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
carrera aproximacion		Explosiva			
multilanzamientos	Resistencia	Aerobica	X	40	
juegos de velocidad		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X		
	Equilibrio		X		
	Reacción		X		
	Ritmo		X		
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar	X	
			correr	X	
			saltar	X	
			lanzar	X	
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion		
			Marcas y Tiempos		
			Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00 AM**	**N° de sesión: 111**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento
Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
carrerasde velocidad con testimonio		Explosiva			
entrega del testimonio	Resistencia	Aerobica	X	40	
carrerasde relevos completa		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X		
	Equilibrio		X		
	Reacción		X		
	Ritmo		X		
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
			caminar	X	
			correr	X	
			saltar	X	
			lanzar	X	
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion		
			Marcas y Tiempos		
			Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00**	**N° de sesión: 112**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento					
Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
entrega del testimonio desendente		Explosiva			
zonas de entrega	Resistencia	Aerobica	X	40	
juegos de relevos		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Orientación	X		**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 113**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento

Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 2(	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
entrega del testimonio ascendente		Explosiva			
zona de entrega y cambio de mano	Resistencia	Aerobica	X	40	
juegos de relevos		Anaerobica			
Juegos Predeportivos miniatletismo	Velocidad	Maxima			
Lanzamiento de pelota		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/12/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00 AM**	**N° de sesión: 114**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento					
Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
carrera y lanzamiento		Explosiva			
lanzamiento final	Resistencia	Aerobica	X	40	
juegos de hagilidad		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00**	**N° de sesión: 115**	**N° de semana:39**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento

Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
carrera de aproximacion	Resistencia	Aerobica	X	40	
carrera de aproximacion y pierna de rechazo		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00 AM**	**N° de sesión: 116**	**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento					
Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
juegos de velocidad	Resistencia	Aerobica	X	40	
salida baja con partidor		Anaerobica			
salida y distancia	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/12/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00 AM**	**N° de sesión: 117**	**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 08**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar con el mini-atletismo los patrones basicos de movimiento

Objetivo Especifico: Desarrollar los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
salida baja con distancia	Resistencia	Aerobica	X	40	
salida baja con repeticiones cortas		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X		
	Equilibrio		X		
	Reacción		X		
	Ritmo		X		
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar	X	
			correr	X	
			saltar	X	
			lanzar	X	
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion		
			Marcas y Tiempos		
			Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/12/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 109**		**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 11**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas						
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Mini-Atletismo		Explosiva			
carrera por cross country	Resistencia	Aerobica	X	15	
cross country y paso de obstaculos naturales		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X	5	
	Equilibrio		X	5	
	Reacción		X	5	
	Ritmo		X	5	
	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion		X	5	
	acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			Perseverancia		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/12/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión:110**	**N° de semana: 37**	
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas							
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodiscipli	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
juegos de velocidad de reaccion		Explosiva			
Estimulos de velocidad	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X	5	
	Equilibrio		X	5	
	Reacción		X	5	
	Ritmo		X	5	
	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion		X	5	
	acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/12/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10:00 AM -12:00 PM**	**N° de sesión: 111**		**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 11**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas							
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
salida baja y repeticiones		Explosiva			
salida con resistencia	Resistencia	Aerobica	X	15	
juegos de salida		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación	X	5	
	Equilibrio	X	5	
	Reacción	X	5	
	Ritmo	X	5	
	Anticipacion	X	5	
	diferenciacion	X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento	X	5	
Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
Componente teorico		**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
Componente Social volutivo		**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
Componente recreativo		**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Firma formador

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/12/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 112**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas					
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio	X	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
entrega del testimonio	Resistencia	Aerobica	X	15	
zonas de entrega		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X	5	
	Equilibrio		X	5	
	Reacción		X	5	
	Ritmo		X	5	
	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion		X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N°de sesión: 113**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas						
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio	X	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
entrega ascendente		Explosiva			
juegos de entrega	Resistencia	Aerobica	X	15	
relevos		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación	X	5
	Equilibrio	X	5
	Reacción	X	5
	Ritmo	X	5
	Anticipacion	X	5
	diferenciacion	X	5
	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/12/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10:00 AM -12:00 PM**	**N° de sesión: 114**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	X				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
entrega descendente		Explosiva			
juegos de entrega	Resistencia	Aerobica	X	15	
relevos		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X	5	
	Equilibrio		X	5	
	Reacción		X	5	
	Ritmo		X	5	
	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion		X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	**Recurso Humano**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/12/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 115**	**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
carreras de velocidad para aproximacion	Resistencia	Aerobica	X	15	
carrera de aproximacion		Anaerobica	X	10	
carrera con tabla de batida	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	X	5	
	Equilibrio	X	5	
	Reacción	X	5	
	Ritmo	X	5	
	Anticipacion	X	5	
	diferenciacion	X	5	
	acoplamiento	X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar:** I.E Fonqueta	**Municipio:** Chía	**Hora:** 3:00 PM -5:00 PM	**N°de sesión:**116	**N° de semana:** 39
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas:** 11		**Edades:** 9-12
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacio	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Mini-Atletismo		Explosiva			
carrera de aproximacion	Resistencia	Aerobica	X	15	
aproximacion y rechazo en tabla de batida		Anaerobica	X	10	
juegos de salto	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	5
	Equilibrio	X	5
	Reacción	X	5
	Ritmo	X	5
	Anticipacion	X	5
	diferenciacion	X	5
	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/12/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10:00 AM -12:00 PM**	**N° de sesión: 117**	**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar capacidades coordinativas y fotalecer las habilidades motrices basicas					
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas y habilidades motrices					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad	X	Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
carrera despegue y salto	Resistencia	Aerobica	X	15	
juegos de saltos		Anaerobica	X	10	
salto largo	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X	5	
	Equilibrio		X	5	
	Reacción		X	5	
	Ritmo		X	5	
	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion		X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/12/2022	**Lugar:** Villa olimpica	**Municipio:** Chía	**Hora:** 6:30 AM -8:30 A	**N° de sesión:** 109	**N° de semana:** 37
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas:** 12		**Edades:** 13-17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas					
Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas					
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
salida baja con partidor		Explosiva	X	10	
repeticion de velocidad	Resistencia	Aerobica	X	20	
salida baja con partidor y velocidad		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			Perseverancia		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Caminatas	X	
			otros deportes	X	
			actividades Recreativas	X	

Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 110**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas					
Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas					
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodiscipli	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
juegos de velocidad de reaccion		Explosiva	X	10	
carreras de velocidad corta	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Caminatas	X
		otros deportes	X
		actividades Recreativas	X

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/12/2022**	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas							
Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas							
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
trabajo de repeticiones		Explosiva	X	10	
juegos de velocidad	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	**Lugar:** Villa olimpica	**Municipio:** Chía	**Hora:** 6:30 AM -8:30 A	**N° de sesión:** 112	**N° de semana:** 38
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas:** 12		**Edades:** 13-17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas

Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
fartleck dirigido		Explosiva	X	10	
circuito de abdomen dirigido	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Caminatas	X
		otros deportes	X
		actividades Recreativas	X

Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 113**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas

Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia	X	Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacio	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
carrera continua extensiva por terreno ondulado		Explosiva	X	10	
progresivos cortos	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 114**	**N° de semana: 38**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas					
Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas					
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	X				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
Carrera continua en montaña		Explosiva	X	10	
trabajo en abdomen libre	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/12/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 A**	**N° de sesión: 115**	**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas

Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	X				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
trabajo de intervall		Explosiva	X	10	
Circuito de Core	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Caminatas	X	
			otros deportes	X	
			actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	**Recurso Humano**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 116**	**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas

Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplí	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa	X				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 2	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
trabajo de intervall extensivo		Explosiva	X	10	
circuito de estiramiento estatico	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Caminatas	X
		otros deportes	X
		actividades Recreativas	X

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 117**	**N° de semana: 39**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisicas

Objetivo Especifico: Implementar actividades del atletismo que contribuyan a mejorar las capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
circuito de fortalecimiento general		Explosiva	X	10	
velocidad progresiva	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

ANEXO 9.

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

NIVEL: INICIACION DISCIPLINA: ATLETISMO

	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	ANDREA MILENA SUAREZ GUIZA	8	03-02-2014	ATLETISMO	40	135	110	135	65
2	MARIA VICTORIA SUAREZ GUIZA	6	12-09-2015	ATLETISMO	30	120	97	121	55
3	JUAN DAVID VALENCIA SANZA	8	11-01-2014	ATLETISMO	33	138	115	139	62
4	LUCIANA RODRIGUEZ MURCIA	7	12-12-2015	ATLETISMO	34	134	103	132	66
5	RODRIANA NATALY BARON LEON	8	17-07-2014	ATLETISMO	35	133	103	129	68
6	ROBERT DANIEL BARON	6	29-05-2016	ATLETISMO	20	110	90	102	53
7	DANIEL SAN GREGORIO	8	19-04-2014	ATLETISMO	29	136	112	136	58
8	SHARITH PINILLA FLORES	8	15-10-2014	ATLETISMO	35	138	114	137	58
9	JOSE MANUEL RAMIREZ	7	13-05-2013	ATLETISMO	39	137	113	137	63
MUNICIPIO EVALUADO:				CHIA					
FORMADOR:				LIC. JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ					

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

NIVEL: FUNDAMENTACION DISCIPLINA: ATLETISMO

	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	NEIRY JULIANA VALENCIA SANZA	11	19-08-2011	ATLETISMO	53	153	118	153	70
2	DANNI CAMILA BAQUERO CASTRO	12	22-10-2010	ATLETISMO	34	143	110	144	65
3	JOHAN ANDRES MORENO	10	18-12-2012	ATLETISMO	44	150	111	149	63
4	DAINER SAN GREGORIO	11	14-09-2011	ATLETISMO	40	148	107	148	60
5	MELISSA RINCON	12	09-08-2010	ATLETISMO	45	145	115	146	62
6	MARIA JOSE MURCIA	12	23-03-2010	ATLETISMO	41	150	114	140	66
7	MARIA ISABEL OSORIO CAMELO	11	30-07-2011	ATLETISMO	34	150	121	148	56
8	ANGELA YISEL OSORIO CAMELO	10	21-07-2012	ATLETISMO	40	155	122	154	61
9	JUAN DAVID COGUA	12	11-01-2010	ATLETISMO	35	153	117	153	62
MUNICIPIO EVALUADO:				CHIA					
FORMADOR:				LIC. JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ					

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

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO DISCIPLINA: ATLETISMO

	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	VALERY MACIAS DIAZ	14	23-03-2013	ATLETISMO	48	160	127	158	73
2	PABLO TORRES	17	27-05-2005	ATLETISMO	70	172	130	172	80
3	PAUL YIMER TORRES	16	10-02-2006	ATLETISMO	56	163	125	162	70
4	JHON ALEXANDER CUELLAR SANZA	13	20-01-2009	ATLETISMO	40	148	112	146	64
5	STIVEN VARGAS	13	03-05-2009	ATLETISMO	48	168	121	168	65
6	SAMUEL AMORTEGUI	13	22-02-2005	ATLETISMO	49	155	118	158	74
7	DANNA SOFIA BRICEÑO	17	30-06-2009	ATLETISMO	50	162	130	157	75
8	SEBASTIAN CARDENAS LOPEZ	13	14-07-2009	ATLETISMO	80	168	127	166	88
9	CARLOS ANDRES PALLARES	13	31-07-2008	ATLETISMO	42	150	114	147	71
10	CRISTIAN ALEXANDER LAVADO	14	01-06-2009	ATLETISMO	41	161	129	160	68
11	JUAN DAVID ARIAS	13	07-07-2008	ATLETISMO	55	166	125	170	70
12	SEBASTIAN DAVID GUEVARA	14	13-03-2009	ATLETISMO	52	160	122	162	68
MUNICIPIO EVALUADO:				CHIA					
FORMADOR:				LIC. JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ					

Datos antropométricos iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

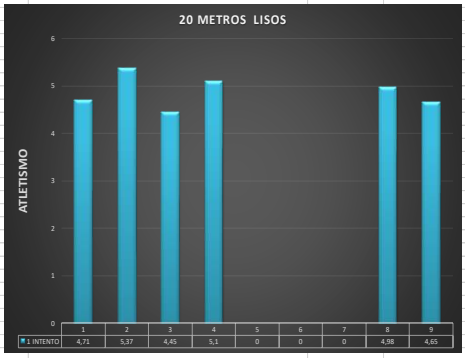
SEGUNDO SEMESTRE

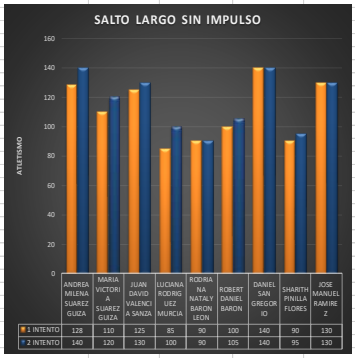
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

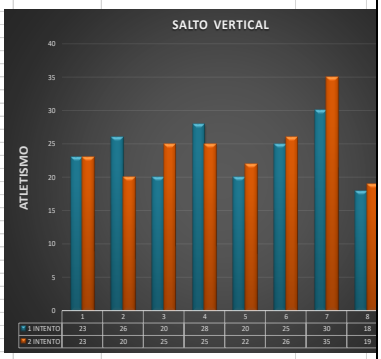
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

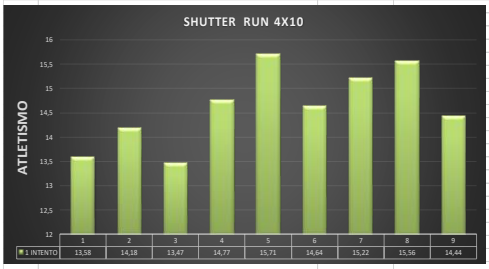
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE 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 UNIDAD DE CENTIMET NOTA: se usa unicamente co
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO
1	ANDREA MILENA SUAREZ GUIZA	ATLETISMO	4,71	128	140	23	23	23	13,58	22
2	MARIA VICTORIA SUAREZ GUIZA	ATLETISMO	5,37	110	120	26	20	26	14,18	15
3	JUAN DAVID VALENCIA SANZA	ATLETISMO	4,45	125	130	20	25	25	13,47	31
4	LUCIANA RODRIGUEZ MURCIA	ATLETISMO	5,1	85	100	28	25	28	14,77	20
5	RODRIANA NATALY BARON LEON	ATLETISMO	5'19	90	90	20	22	22	15,71	45
6	ROBERT DANIEL BARON	ATLETISMO	5'40	100	105	25	26	26	14,64	25
7	DANIEL SAN GREGORIO	ATLETISMO	6'17	140	140	30	35	35	15,22	18
8	SHARITH PINILLA FLORES	ATLETISMO	4,98	90	95	18	19	19	15,56	30
9	JOSE MANUEL RAMIREZ	ATLETISMO	4,65	130	130	25	29	29	14,44	20

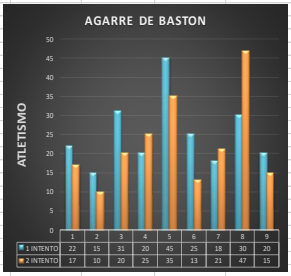
MUNICIPIO EVALUADO:	**CHIA**
FORMADOR :	**LIC. JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ**











Resultados test niños hasta 8 años

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

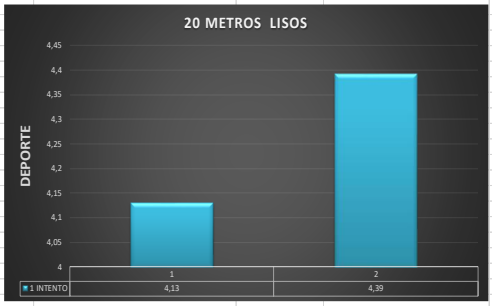
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

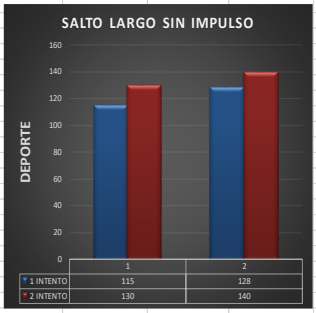
INDEPORTES CUNDINAMARCA

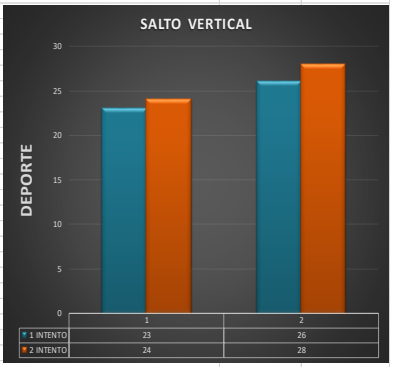
SEGUNDO SEMESTRE

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

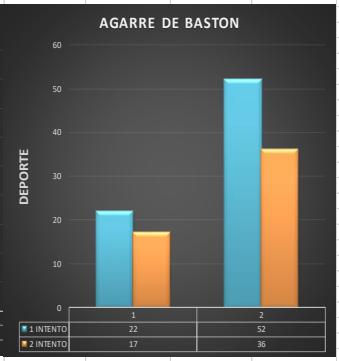
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE 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	ANGELA YISEL OSORIO CAMELO	ATLETISMO	4,13	115	130	23	24	13,11	22	17
2	JOHAN ANDRES MORENO	ATLETISMO	4,39	128	140	26	28	13,58	52	36
	MUNICIPIO EVALUADO:		CHIA							
	FORMADOR :		LIC. JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ							











Resultados test niños de 9 a 10 años

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

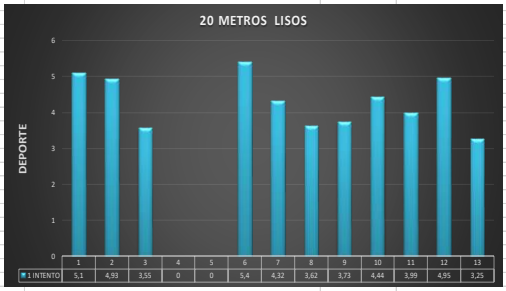
DEPORTE FORMATIV0

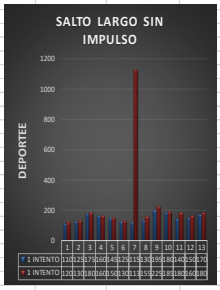
SEGUNDO SEMESTRE

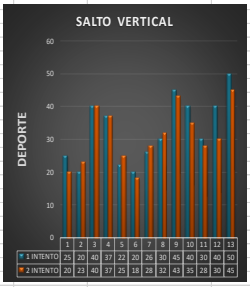
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

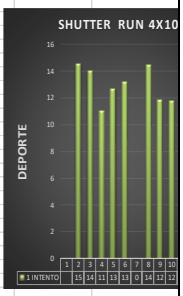
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

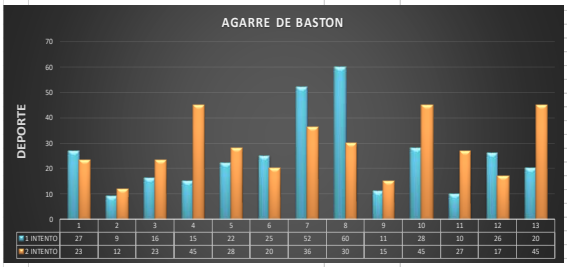
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE 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 P UNIDAD DE M SEGUNDOS Y M (3,1) NOTA: se usa se unicamente con
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	NEIRY JULIANA VALENCIA SANZA	ATLETISMO	5,1	110	120	25	20	14,51	27	23	1,22
2	DANNI CAMILA BAQUERO CASTRO	ATLETISMO	4,93	125	130	20	23	13,99	9	12	127
3	JUAN DAVID ARIAS	ATLETISMO	3,55	175	180	40	40	11,04	16	23	58,98
4	DAINER SAN GREGORIO	ATLETISMO	3'97	160	160	37	37	12,67	15	45	1
5	MELISSA RINCON	ATLETISMO	4'17	145	150	22	25	13,16	22	28	1,12
6	MARIA JOSE MURCIA	ATLETISMO	5,4	125	130	20	18	14.62	25	20	1,18
7	MARIA ISABEL OSORIO CAMELO	ATLETISMO	4,32	115	1130	26	28	14,47	52	36	1,19
8	JUAN DAVID COGUA	ATLETISMO	3,62	130	155	30	32	11,77	60	30	56,17
9	SEBASTIAN CARDENAS LOPEZ	ATLETISMO	3,73	195	225	45	43	11,73	11	15	1,3
10	CARLOS ANDRES PALLARES	ATLETISMO	4,44	180	185	40	35	12'37	28	45	1,1
11	JHON ALEXANDER CUELLAR SANZA	ATLETISMO	3,99	140	180	30	28	11,89	10	27	58,54
12	STIVEN VARGAS	ATLETISMO	4,95	150	160	40	30	12,67	26	17	1,03
13	SAMUEL AMORTEGUI	ATLETISMO	3,25	170	180	50	45	12,07	20	45	52,66
	MUNICIPIO EVALUADO:		CHIA								
	FORMADOR :		LIC. JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ								

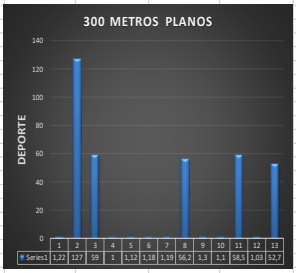












Resultados test niños de 11 a 13 años

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

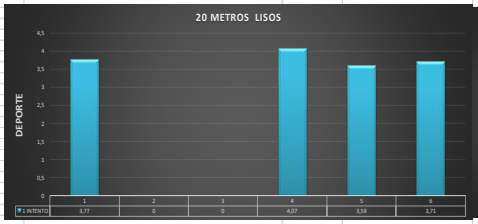
SEGUNDO SEMESTRE

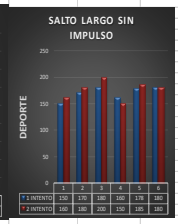
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

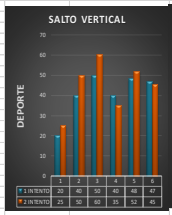
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

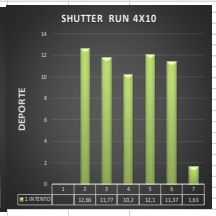
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE 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 DISTANCIA ACUMULADA DE RECTA DE MEDIDA: DE RECTAS X
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA		
1	VALERY MACIAS DIAZ	ATLETISMO	3,77	150	160	20	25	12,66	45	21	3	3	360
2	PABLO TORRES	ATLETISMO	3'85	170	180	40	50	11,77	20	15	7	2	1020
3	PAUL YIMER TORRES	ATLETISMO	3'50	180	200	50	60	10,2	20	35	10	4	1660
4	DANNA SOFIA BRICEÑO	ATLETISMO	4,07	160	150	40	35	12,1	13	9	4	2	500
5	CRISTIAN ALEXANDER LAVADO	ATLETISMO	3,59	178	185	48	52	11,37	21	12	5	9	800
6	SEBASTIAN DAVID GUEVARA	ATLETISMO	3,71	180	180	47	45	1,63	16	23	6	2	840

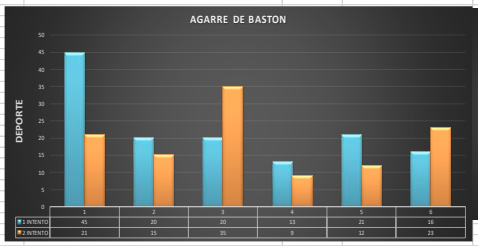
MUNICIPIO EVALUADO:	CHIA
FORMADOR :	LIC. JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ



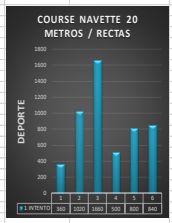






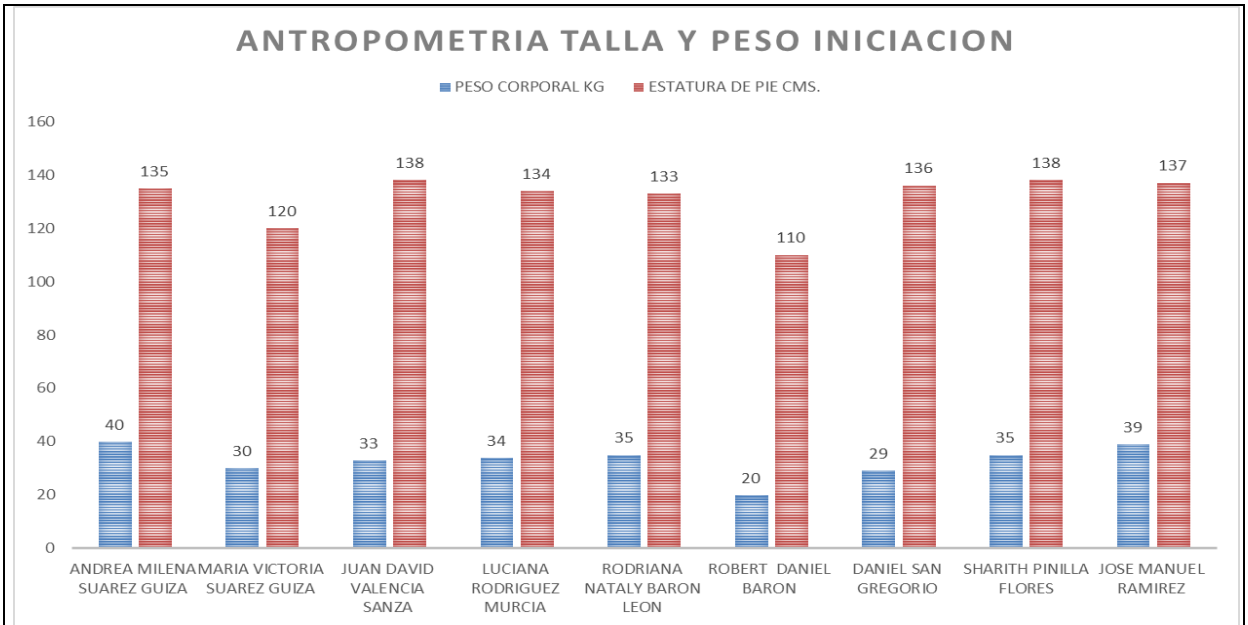


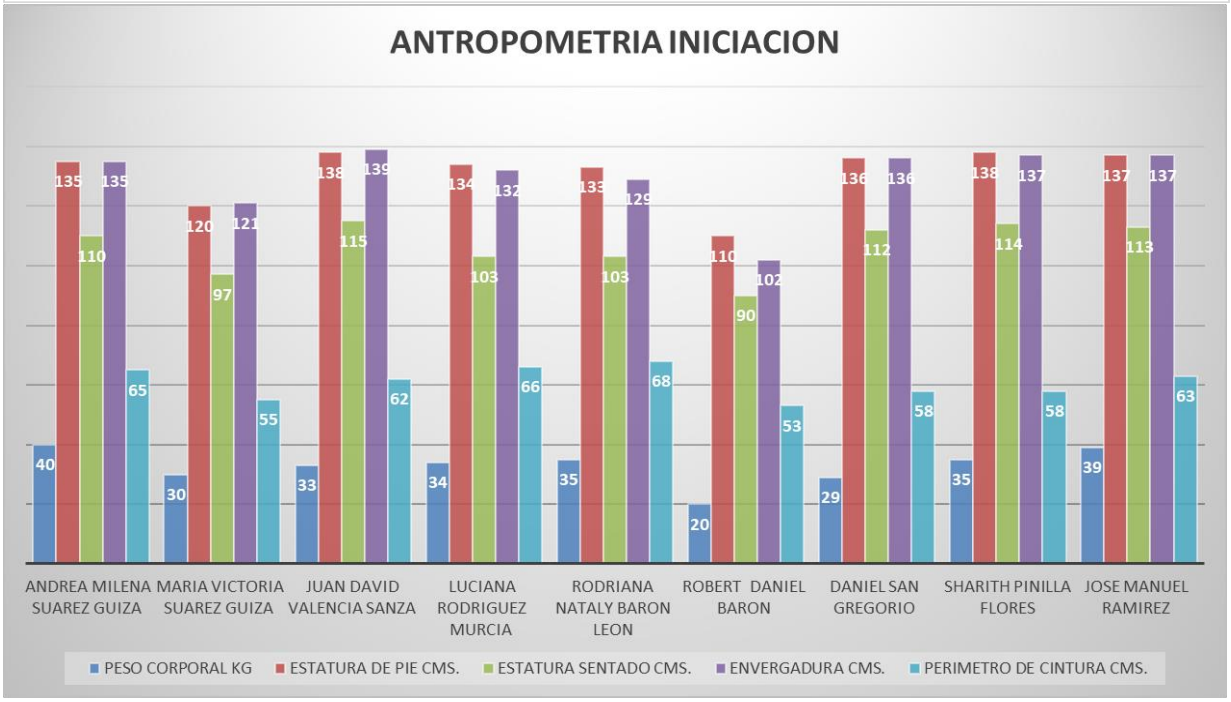




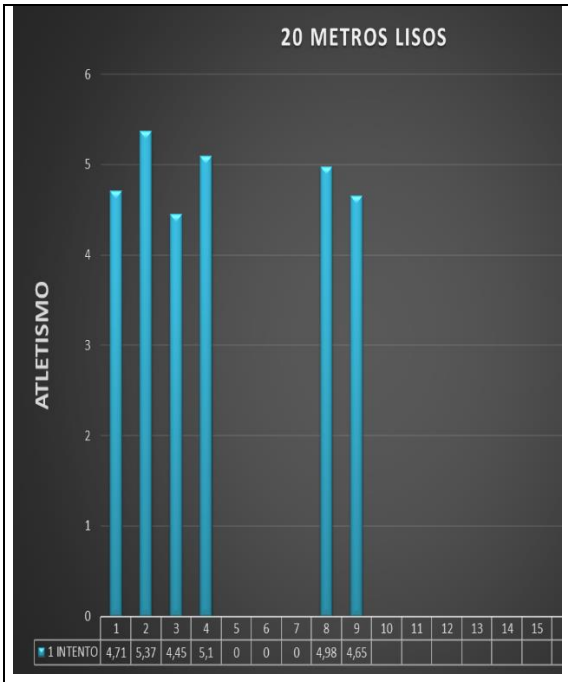
Resultados test niños de 14 a 17 años

Informe cualitativo y cuantitativo atletismo Chía
Formador: Lic. Juan Carlos Hernández

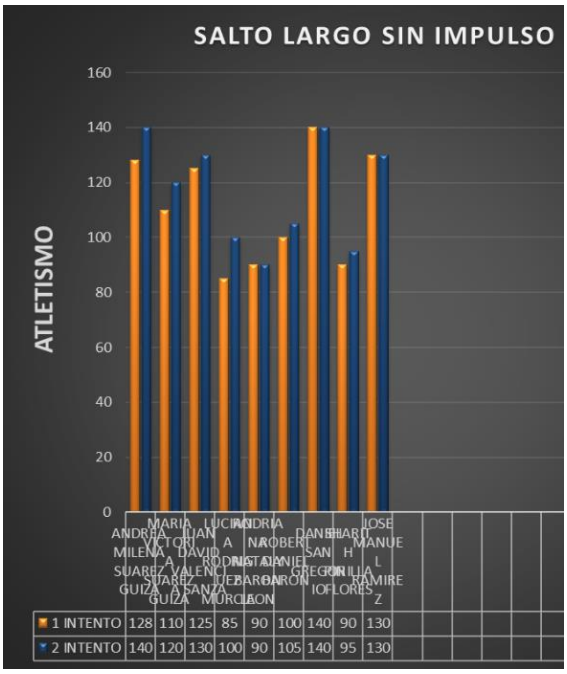




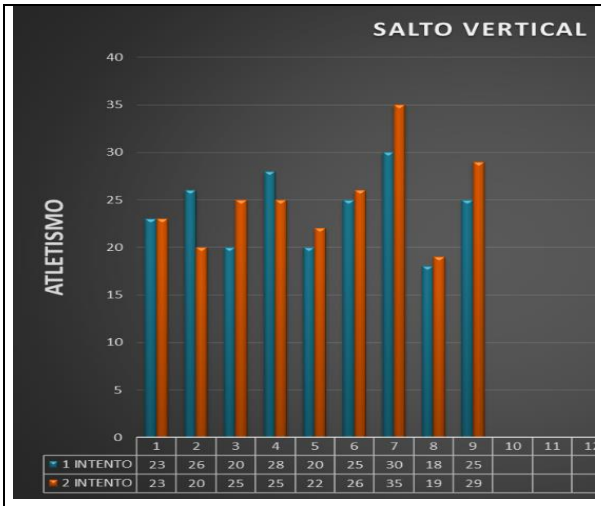
Luego de analizar, comparar, el peso, talla y edad de los niños de iniciación, con las tablas de patrones de crecimiento infantil de la OMS, se puede establecer que los niños y niñas se encuentra dentro de los parámetros normales en un 95% y que solo un 5% de los niños está en el mínimo del peso para su edad y talla



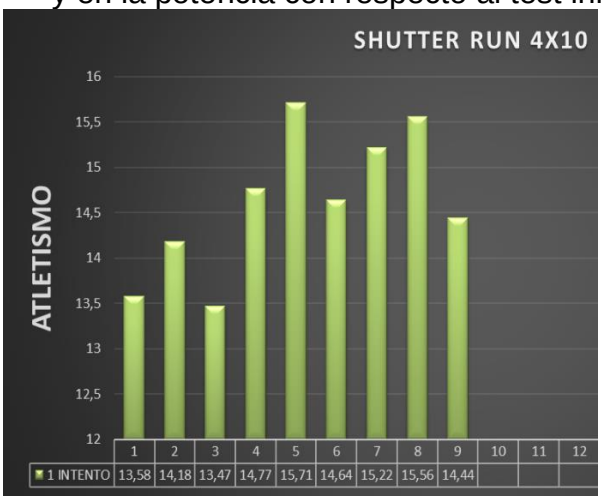
- Se observa que los niños de iniciacion tuvieron una mejoria en la velocidad maxima con respecto al test Inicial de 20 metros lisos



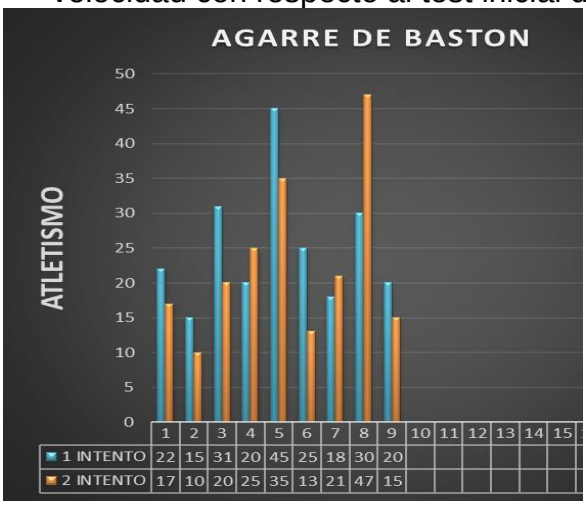
- Se observa que los niños de iniciacion tuvieron una mejoria en la fuerza explosiva en tren inferior con respecto al test anterior de salto sin impulso.



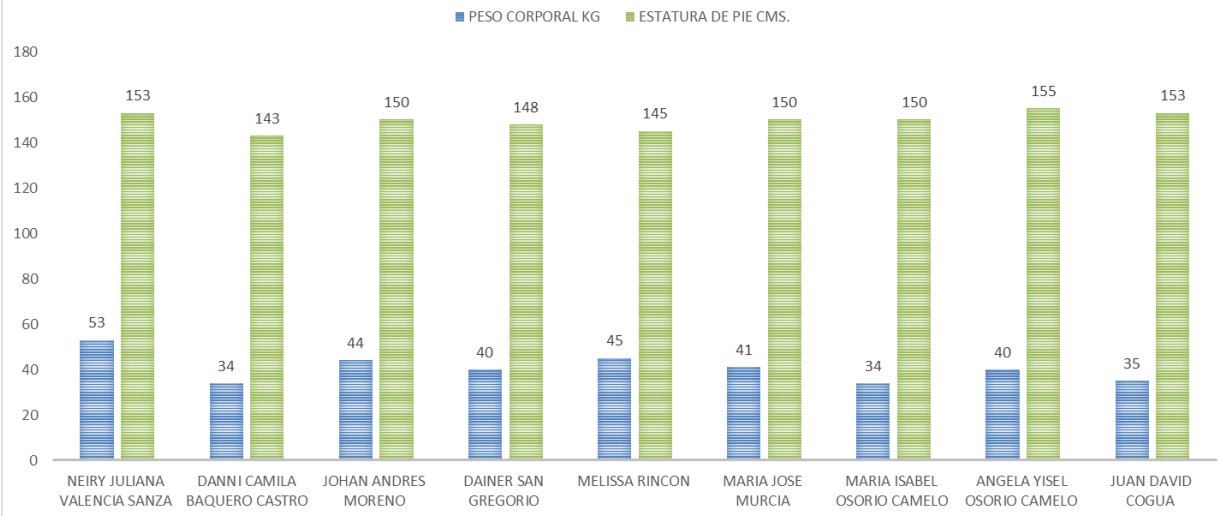
- Se observa que los niños de iniciación tuvieron una mejoría en la fuerza explosiva y en la potencia con respecto al test inicial de salto vertical.

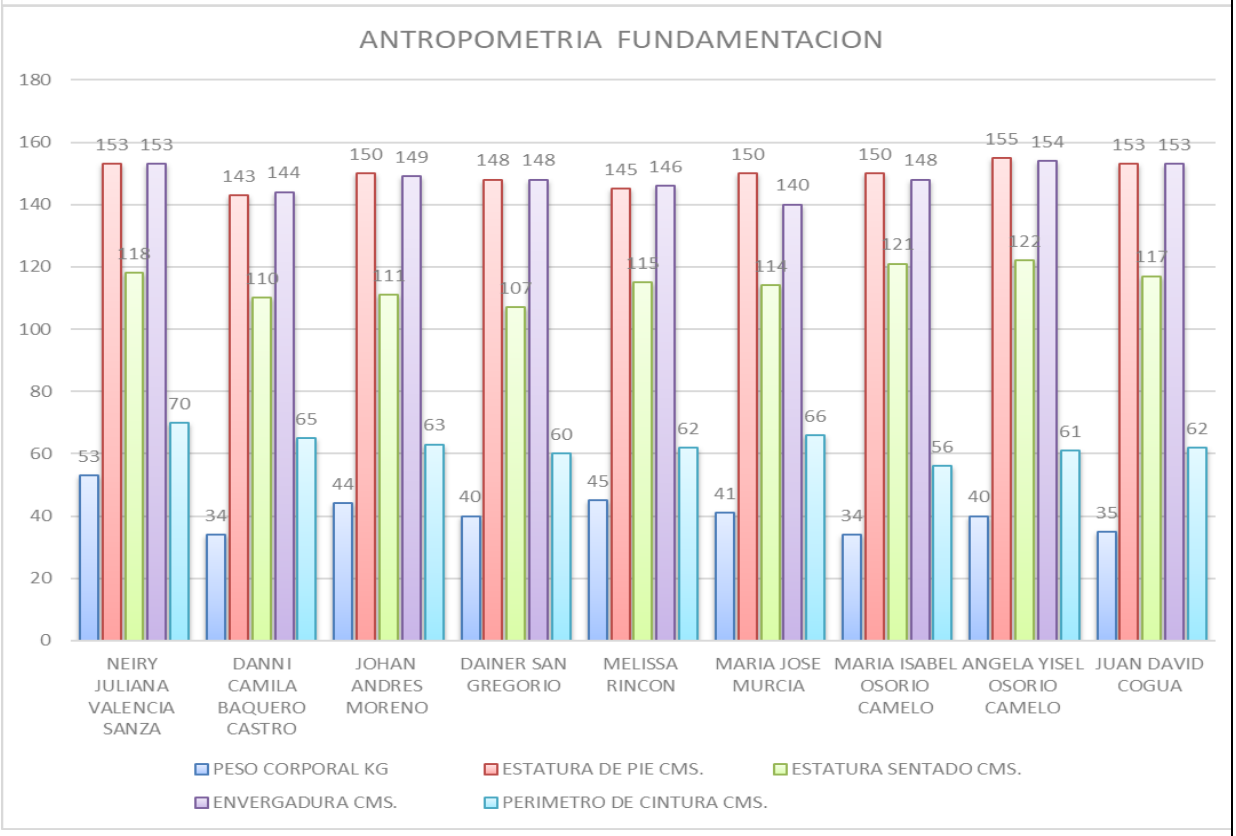


- Se observa que los niños de iniciación tuvieron una mejoría en la agilidad y en la velocidad con respecto al test inicial de shuttle run 4x10.

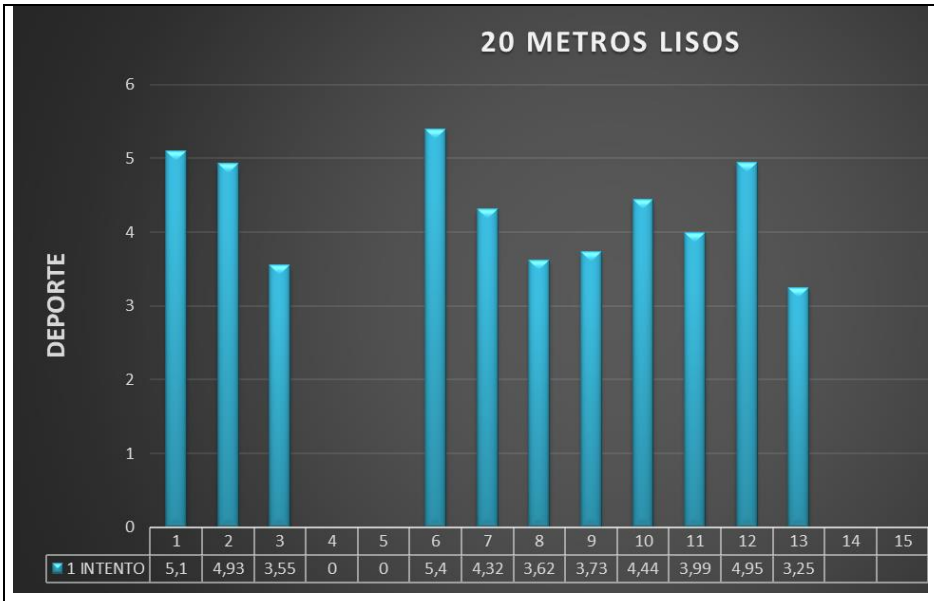


- Se observa que los niños de iniciación mantienen la misma velocidad de reacción y coordinación óculo manual que el test inicial de bastón de Galton

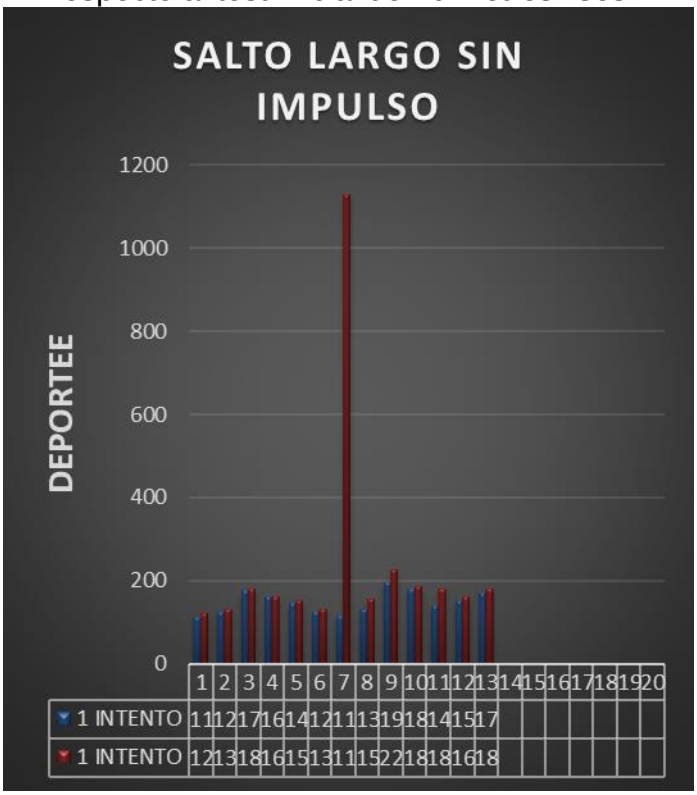




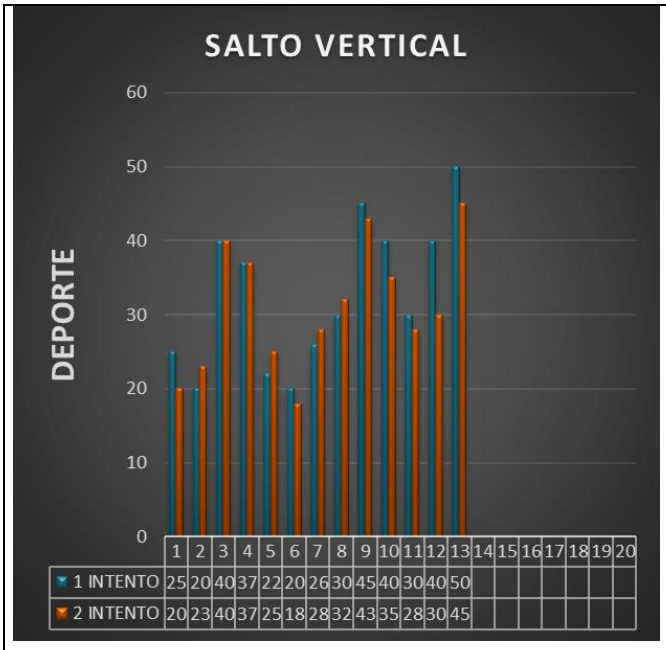
Luego de analizar, comparar, el peso, talla y edad de los niños de fundamentación, con las tablas de patrones de crecimiento infantil de la OMS, se puede establecer que los niños y niñas se encuentra en un 100% de los parámetros normales



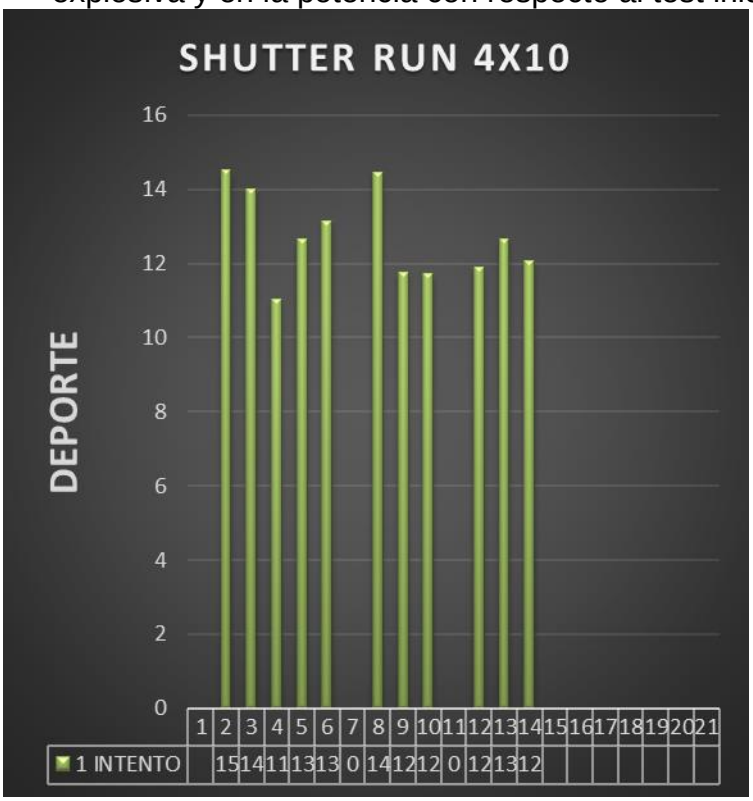
- Se observa que los niños de fundamentación mantienen la velocidad máxima con respecto al test Inicial de 20 metros lisos



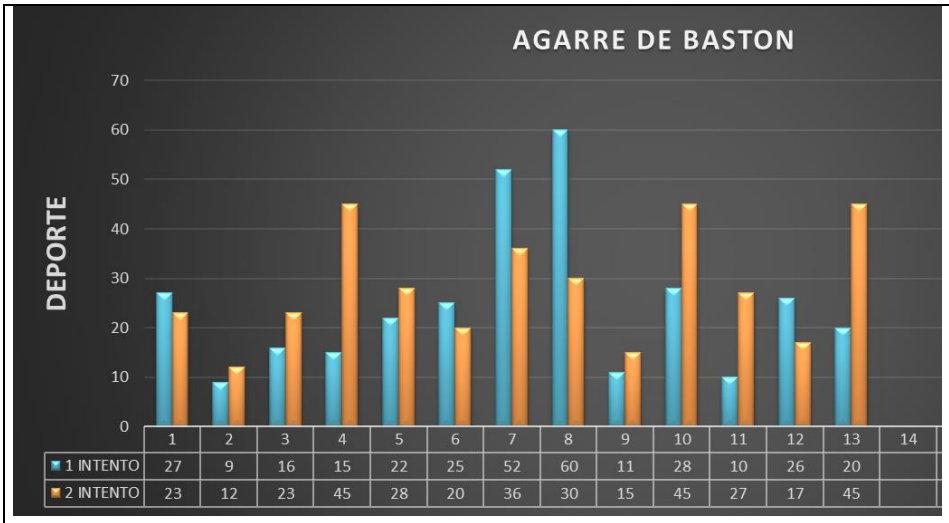
- Se observa que los niños de fundamentación tuvieron una mejoría en la fuerza explosiva en tren inferior en un 95% y solo un 5% que equivale a 1 niño está muy por encima de los demás, aunque todos mejoraron con respecto al test anterior de salto sin impulso.



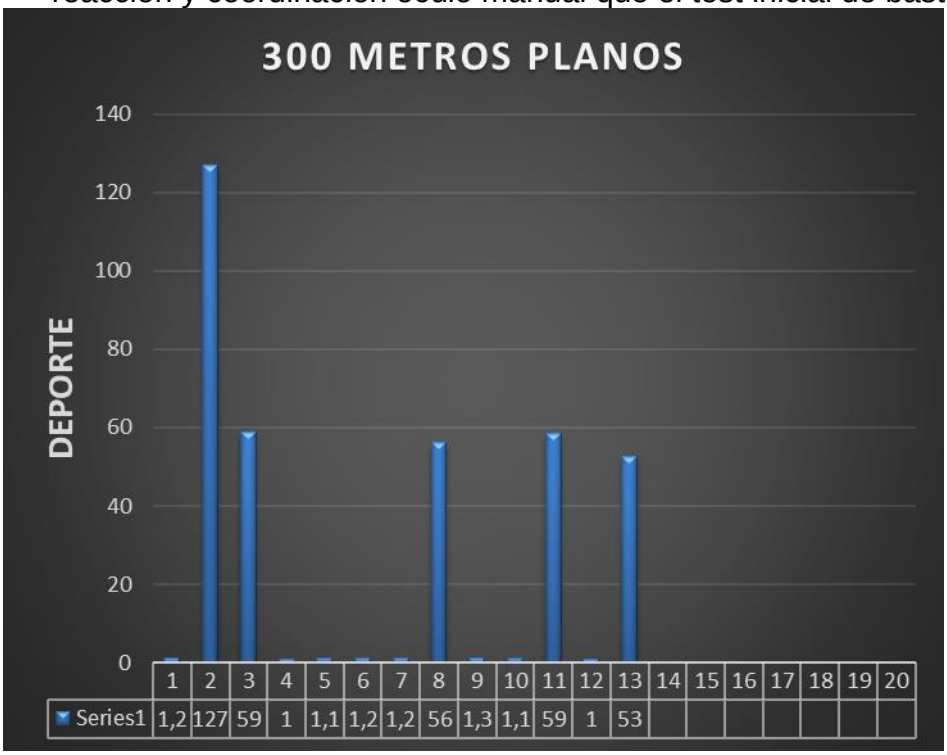
- Se observa que los niños de fundamentación tuvieron una mejoría en la fuerza explosiva y en la potencia con respecto al test inicial de salto vertical.



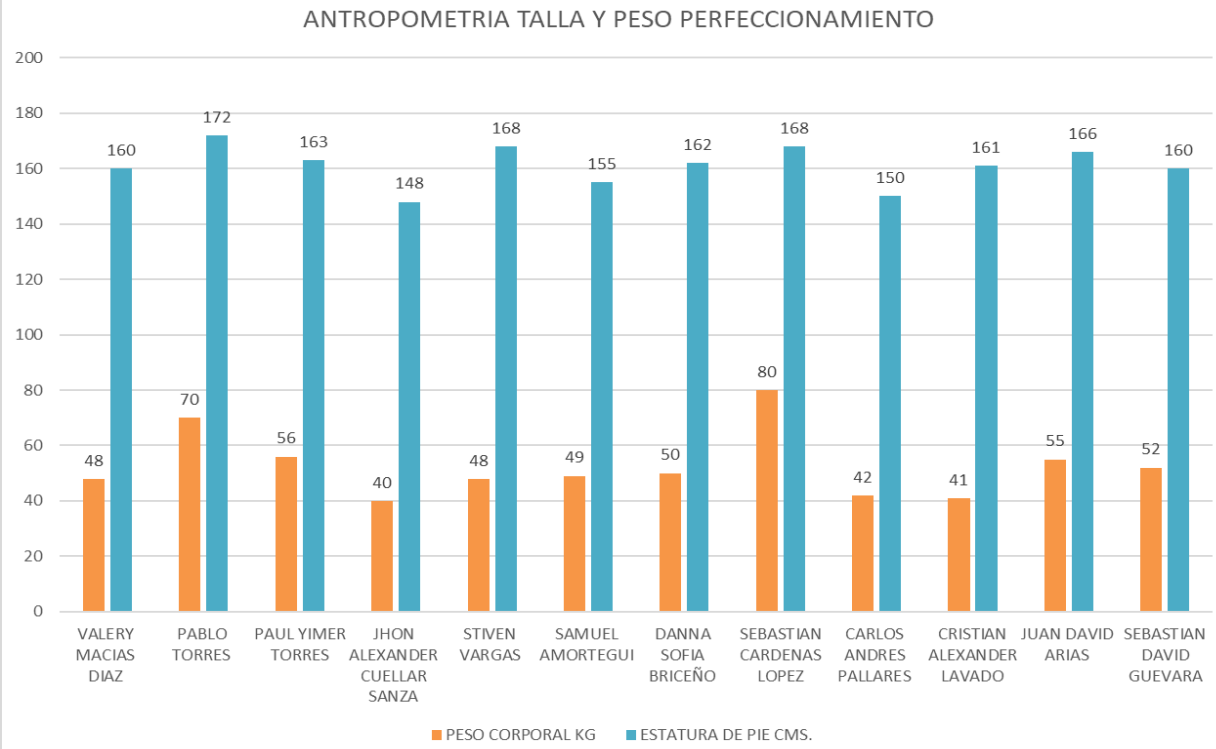
- Se observa que los niños de fundamentación se mantienen en la agilidad y en la velocidad con respecto al test inicial de shuttle run 4x10.

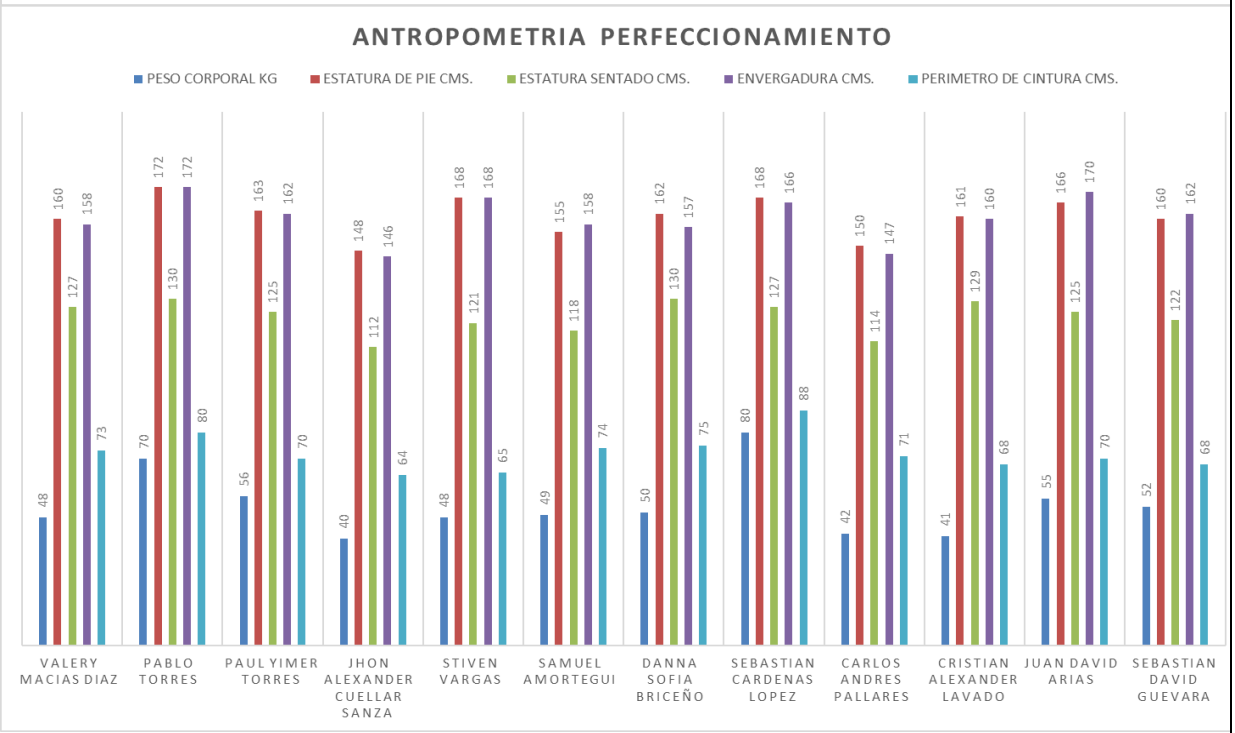


- Se observa que los niños de fundamentación mantienen la misma velocidad de reacción y coordinación óculo manual que el test inicial de bastón de Galton

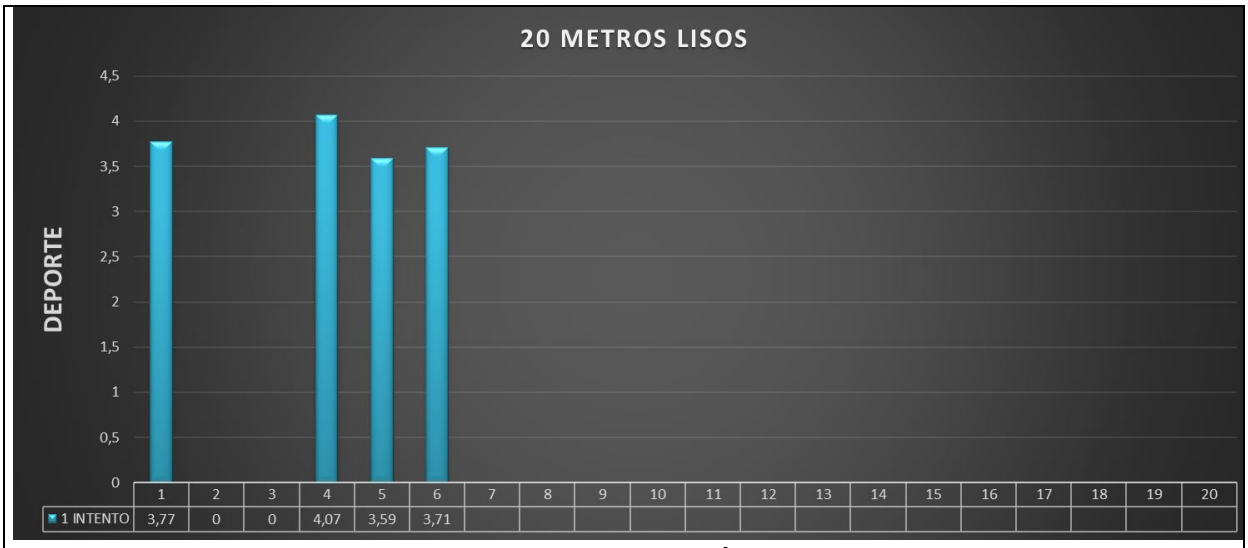


- Se observa que los niños de fundamentación en el test de resistencia a la velocidad de 300 metros entre niños y niñas, tienen una gran diferencia mostrando un mayor desempeño por parte de los niños. Pero a su vez si se comparan en su mismo genero se ve que la media es similar, lo que podría llevar a concluir que el 95% de los niños y niñas manejan un tiempo de desplazamiento similar, mientras un 5% de los niños (hombres) se ve muy lejos del tiempo en referencia con los demás e incluso por encima de los dos géneros.

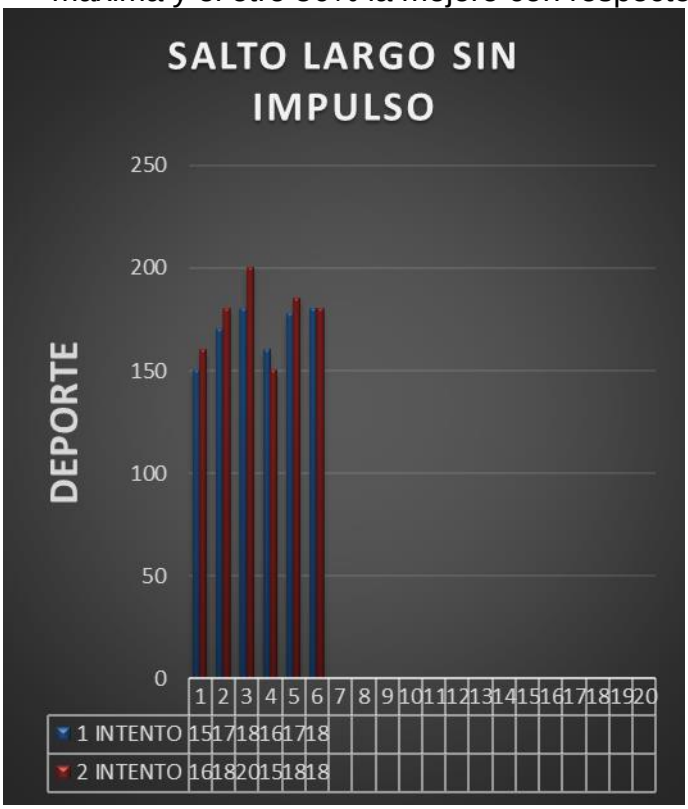




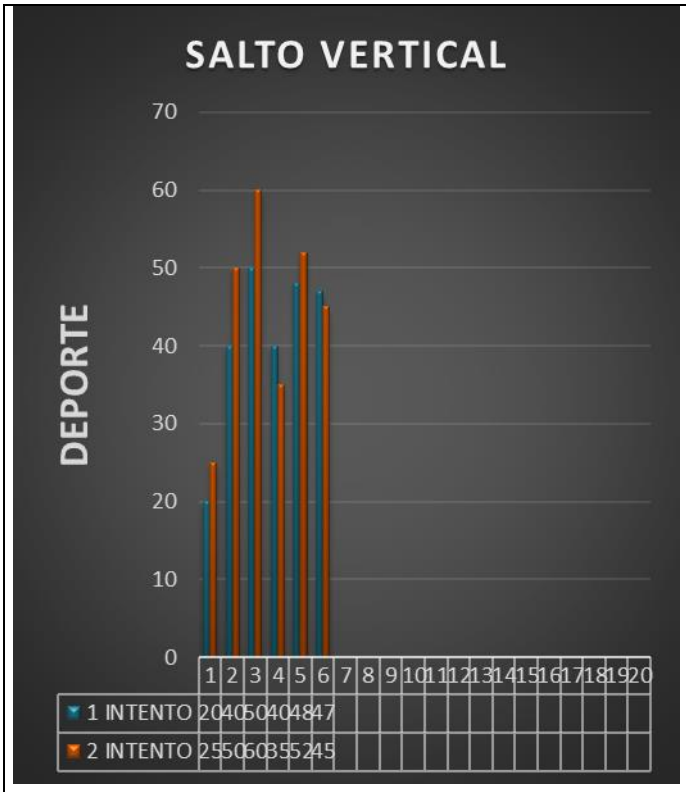
Luego de analizar, comparar, el peso, talla y edad de los niños de perfeccionamiento, con las tablas de patrones de crecimiento infantil de la OMS, se puede establecer que los niños y niñas se encuentra en un 100% de los parámetros normales



- Se observa que los niños de fundamentación el 50% mantienen la velocidad máxima y el otro 50% la mejoro con respecto al test Inicial de 20 metros lisos



- Se observa que los niños de perfeccionamiento tuvieron una mejoría en la fuerza explosiva en tren inferior en un 100% con respecto al test anterior de salto sin impulso

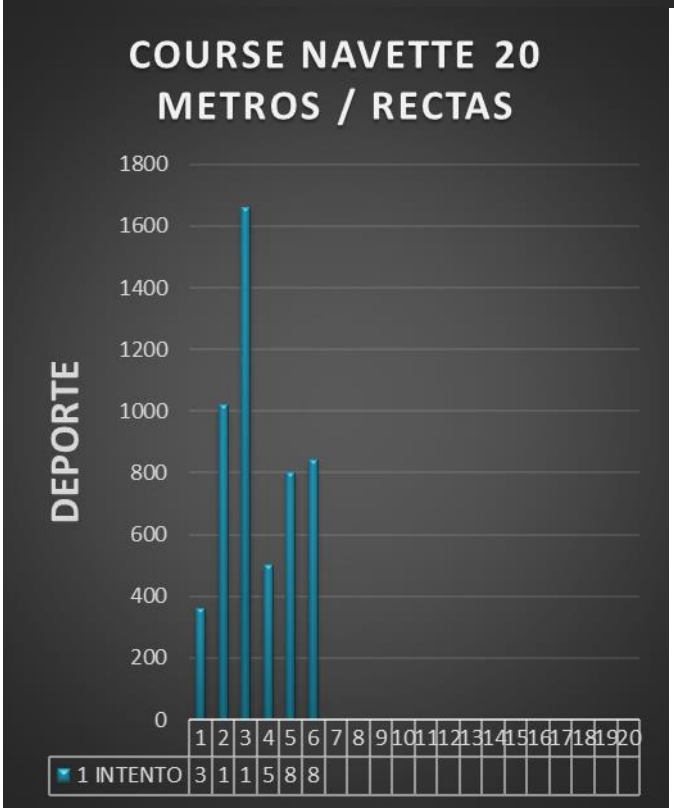


- Se observa que los niños de fundamentación tuvieron una mejoría del 90% en la fuerza explosiva y en la potencia con respecto al test inicial de salto vertical.



Se observa que los niños de perfeccionamiento mantienen similitud en velocidad de reacción y coordinación óculo manual que el test inicial de bastón de Galton





- Se observa que los niños de perfeccionamiento mejoraron en un 100% su potencia aeróbica láctica, además de estar más familiarizados con el incremento de la velocidad en cada uno de los niveles logrando ajustar el ritmo de una manera más adecuada al test de course Navette en 20 metros.

ANTROPOMETRIA Y EVALUACION PRUEBAS MOTRICES INICIACION

PESO	TALLA DE PIE
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	
ENVERGADURA	**SALTO SIN IMPULSO**
	
20 METROS LISOS	**SALTO VERTICAL**
	
SHUTTER RUN 4X10	**AGARRE DE BASTON**
	
ANTROPOMETRIA Y EVALUACION PRUEBAS MOTRICES FUNDAMENTACION	

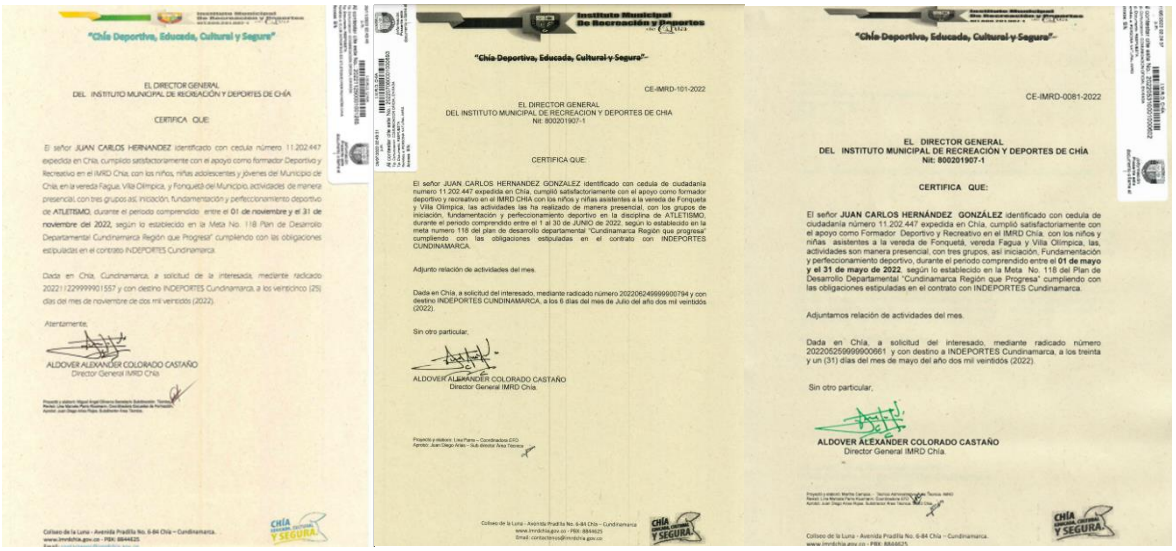
PESO	TALLA DE PIE
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	
ENVERGADURA	**SALTO SIN IMPULSO**
	
20 METROS LISOS	**SALTO VERTICAL**
	
SHUTTER RUN 4X10	**AGARRE DE BASTON**
	
300 METROS PLANOS	




ANTROPOMETRIA Y EVALUACION PRUEBAS MOTRICES PERFECCIONAMIENTO	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	
ENVERGADURA	**SALTO SIN IMPULSO**
	
20 METROS LISOS	**SALTO VERTICAL**

	
AGARRE DE BASTON	**COURSE NAVETTE**
	

ANEXO 10.



"Chía Deportiva, Educada, Cultural y Segura"

EL DIRECTOR GENERAL
DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CHÍA

CERTIFICA QUE:

El señor JUAN CARLOS HERNANDEZ identificado con cedula número 11.202.447 expedida en Chía, cumplido satisfactoriamente con el apoyo como formador Deportivo y Recreativo en el IMRD Chía, con los niños, niñas adolescentes y jóvenes del Municipio de Chía, en la vereda Fagua, Villa Olimpica, y Fonquetá del Municipio, actividades de manera presencial, con tres grupos así, iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo de ATLETISMO, durante el periodo comprendido entre el **01 de noviembre y el 31 de noviembre del 2022**, según lo establecido en la Meta No. 118 Plan de Desarrollo Departamental Cundinamarca Región que Progresa" cumpliendo con las obligaciones estipuladas en el contrato INDEPORTES Cundinamarca.

Dada en Chía, Cundinamarca, a solicitud de la interesada, mediante radicado 20221122999990155 7 y con destino INDEPORTES Cundinamarca, a los veinticinco (25) días del mes de noviembre de dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

ALDOVER ALEXANDER COLORADO CASTAÑO
Director General IMRD Chía

Instituto Municipal de Recreación y Deportes

"Chía Deportiva, Educada, Cultural y Segura"

CE-IMRD-101-2022

EL DIRECTOR GENERAL
DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE CHIA
Nit: 800201907-1

CERTIFICA QUE:

El señor JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ identificado con cedula de ciudadanía numero 11.202.447 expedida en Chía, cumplió satisfactoriamente con el apoyo como formador deportivo y recreativo en el IMRD CHIA con los niños y niñas asistentes a la vereda de Fonqueta y Villa Olimpica, las actividades las ha realizado de manera presencial, con los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo en la disciplina de ATLETISMO, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de JUNIO de 2022, según lo establecido en la meta numero 118 del plan de desarrollo departamental "Cundinamarca Región que progresa" cumpliendo con las obligaciones estipuladas en el contrato con INDEPORTES CUNDINAMARCA.

Adjunto relación de actividades del mes.

Dada en Chía, a solicitud del interesado, mediante radicado número 20220624999900794 y con destino INDEPORTES CUNDINAMARCA, a los 6 días del mes de Julio del año dos mil veintidos (2022).

Sin otro particular,

ALDOVER ALEXANDER COLORADO CASTAÑO
Director General IMRD Chía

Proyectó y elaboró: Lina Parra – Coordinadora CEO.
Aprobó: Juan Diego Arias – Sub director Área Técnica

Colseo de la Luna - Avenida Pradilla No. 6-84 Chía – Cundinamarca.
www.imrdchia.gov.co - PBX: 8844625
Email: contactenos@imrdchia.gov.co

"Chía Deportiva, Educada, Cultural y Segura"

CE-IMRD-0081-2022

EL DIRECTOR GENERAL
DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE CHÍA
Nit: 800201907-1

CERTIFICA QUE:

El señor **JUAN CARLOS HERNÁNDEZ GONZÁLEZ** identificado con cedula de ciudadanía número 11.202.447 expedida en Chía, cumplió satisfactoriamente con el apoyo como Formador Deportivo y Recreativo en el IMRD Chía, con los niños y niñas asistentes a la vereda de Fonquetá, vereda Fagua y Villa Olimpica, las, actividades son manera presencial, con tres grupos, así iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento deportivo, durante el periodo comprendido entre el **01 de mayo y el 31 de mayo de 2022**, según lo establecido en la Meta No. 118 del Plan de Desarrollo Departamental "Cundinamarca Región que Progresa" cumpliendo con las obligaciones estipuladas en el contrato con INDEPORTES Cundinamarca.

Adjuntamos relación de actividades del mes.

Dada en Chía, a solicitud del interesado, mediante radicado número 20220525999900661 y con destino a INDEPORTES Cundinamarca, a los treinta y un (31) días del mes de mayo del año dos mil veintidós (2022).

Sin otro particular,

ALDOVER ALEXANDER COLORADO CASTAÑO
Director General IMRD Chía

Colseo de la Luna - Avenida Pradilla No. 6-84 Chía – Cundinamarca.
www.imrdchia.gov.co - PBX: 8844625

Certificación del municipio

ANEXO 11.







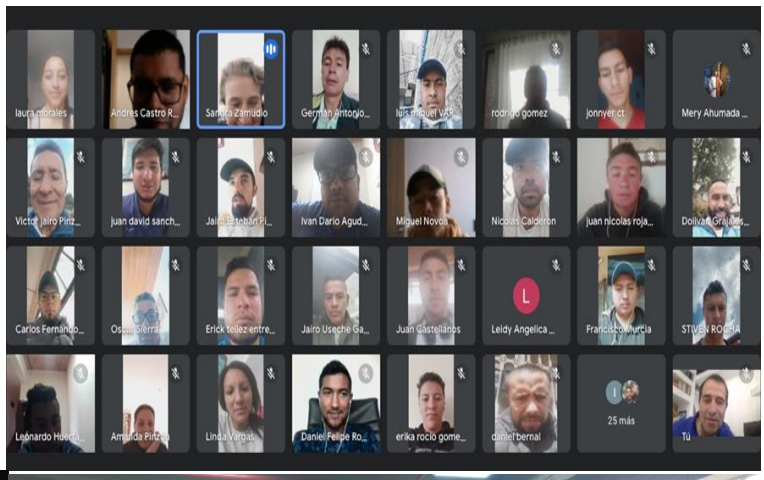




Apoyo a eventos institucionales

ANEXO 12.









Asistencia a Reuniones

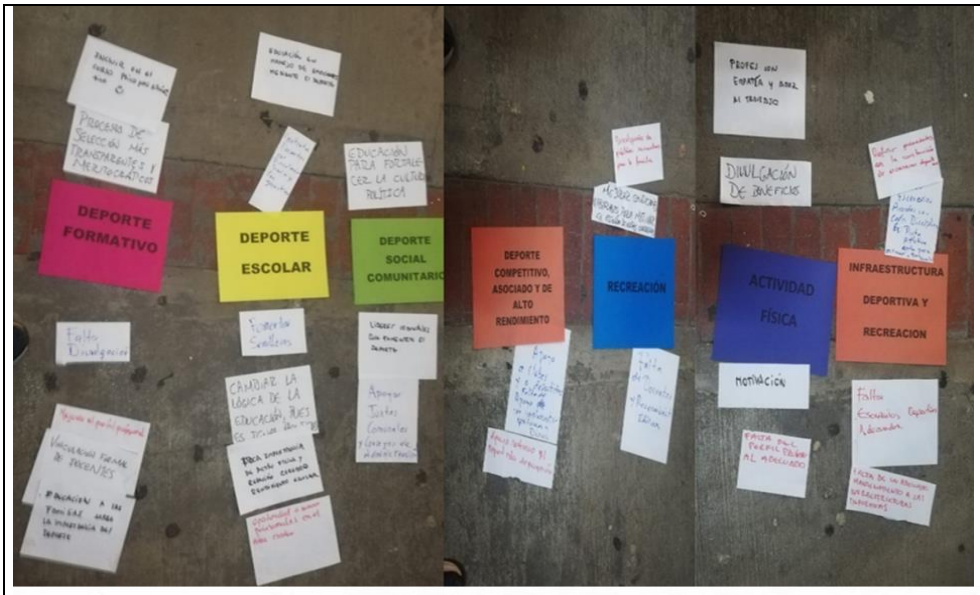
ANEXO 13.

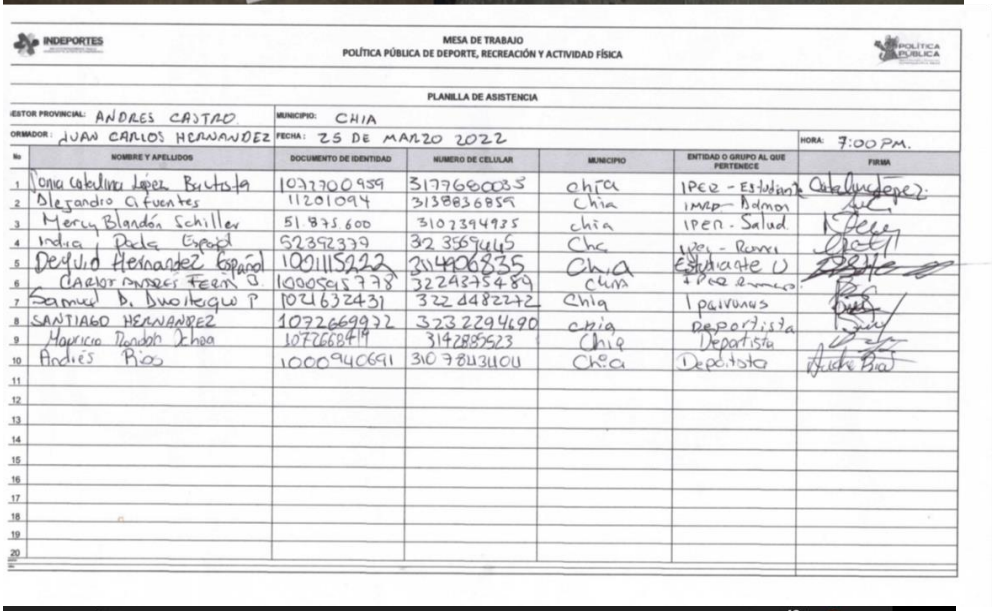












INDEPORTES

MESA DE TRABAJO
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

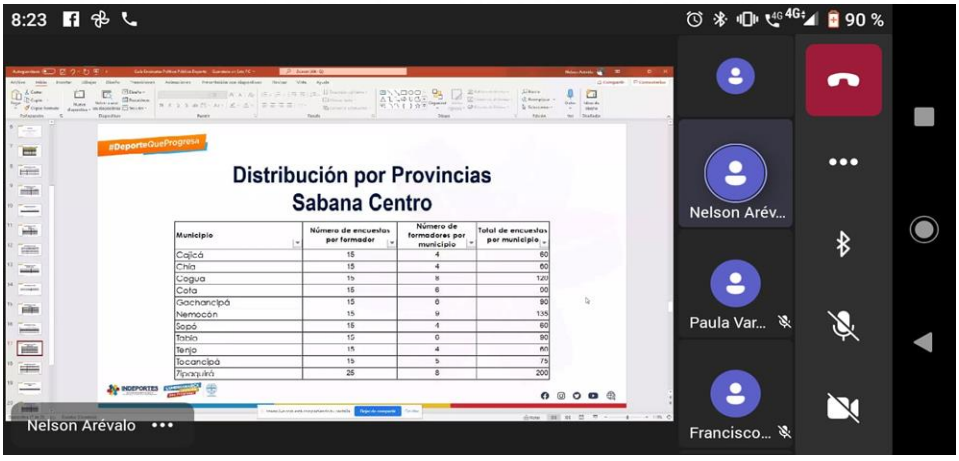
POLÍTICA PÚBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL: ANDRES CASTRO | MUNICIPIO: CHIA

ORMADOR: JUAN CARLOS HERNANDEZ | FECHA: 25 DE MARZO 2022 | HORA: 7:00 PM.

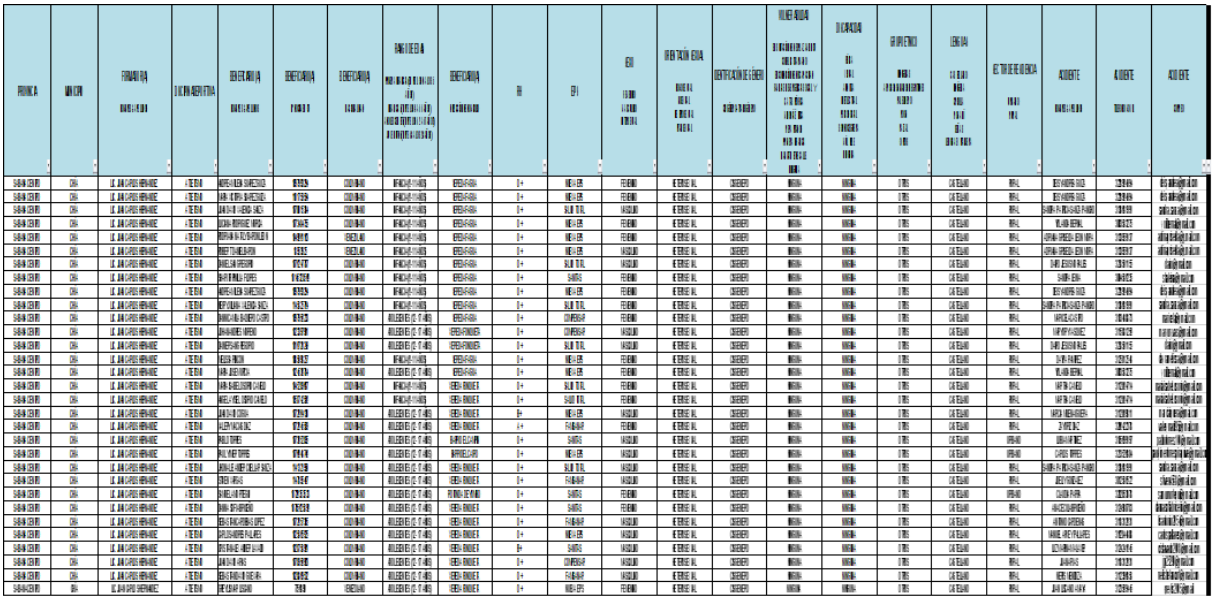
No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Jonia Catalina Lopez Bautista	1077700959	3177660035	chia	IPEC - Estudiante	
2	Alejandro Cifuentes	11201094	3138836859	Chia	IMEP - Admon	
3	Mercy Blandón Schiller	51 875 600	3107394935	chia	IPEN - Salud	
4	India Paola Espitia	52392379	32 3594645	Chc	Ipey - Promo	
5	Deyvid Hernandez Español	1031115222	3144906835	Chia	Estudiante U	
6	Cesar Andres Ferro G	1000515778	3224875489	chia	Poli Promo	
7	Samuel D. Bautista P	1076632431	322 4482272	Chia	Ipaivunas	
8	SANTIAGO HERNANDEZ	1072669972	3232294690	chia	deportista	
9	Mauricio Rondon Zuba	1072668419	3142885523	Chia	Deportista	
10	Andres Rios	1000940691	310 7813404	Chia	Deportista	
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



Municipio	Número de encuestas por formador	Número de formadores por municipio	Total de encuestas por municipio
Cajicá	15	4	60
Chía	15	4	60
Cogua	15	8	120
Cota	15	6	90
Gachancipá	15	6	90
Nemocón	15	9	135
Sopó	15	4	60
Tabio	15	6	90
Tenjo	15	4	60
Tocancipá	15	5	75
Zipaquirá	25	8	200

Política pública

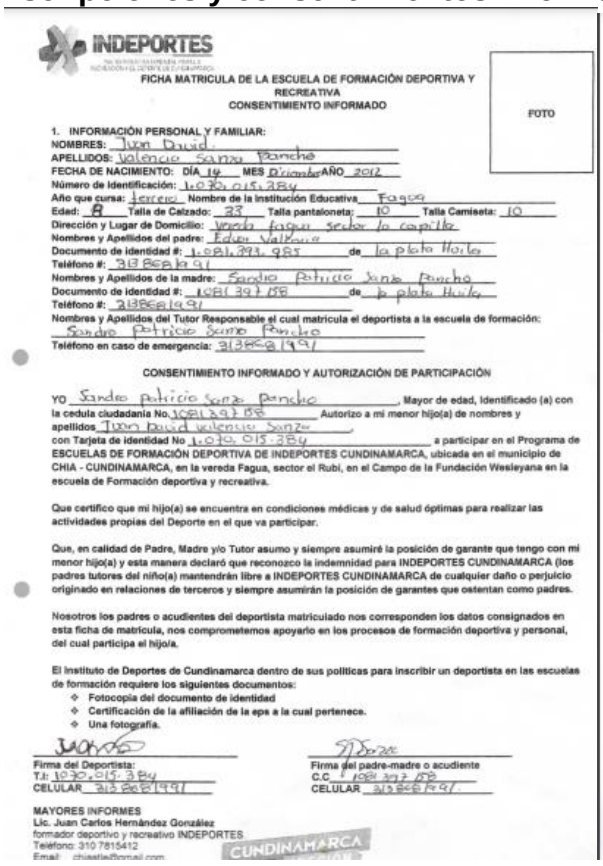
ANEXO 14.



Operación de beneficiarios.

ANEXO 15.

Inscripciones y consentimientos informados 2022



INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Juan David
APELLIDOS: Valencia Sanza Pancho
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 14 MES Diciembre AÑO 2012
Número de Identificación: 1.070.015.384
Año que cursa: Tercero Nombre de la Institución Educativa Fagua
Edad: 8 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda fagua sector la capilla
Nombres y Apellidos del padre: Edier Valencia
Documento de identidad #: 1.081.393.985 de la plata Huila
Teléfono #: 3138691991
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Patricia Sanza Pancho
Documento de identidad #: 1081 397 658 de la plata Huila
Teléfono #: 3138691991
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Sandra Patricia Sanza Pancho
Teléfono en caso de emergencia: 3138691991

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra patricia Sanza Pancho, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadania No. 1081397658 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan david valencia Sanza con Tarjeta de identidad No 1.070.015.384 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

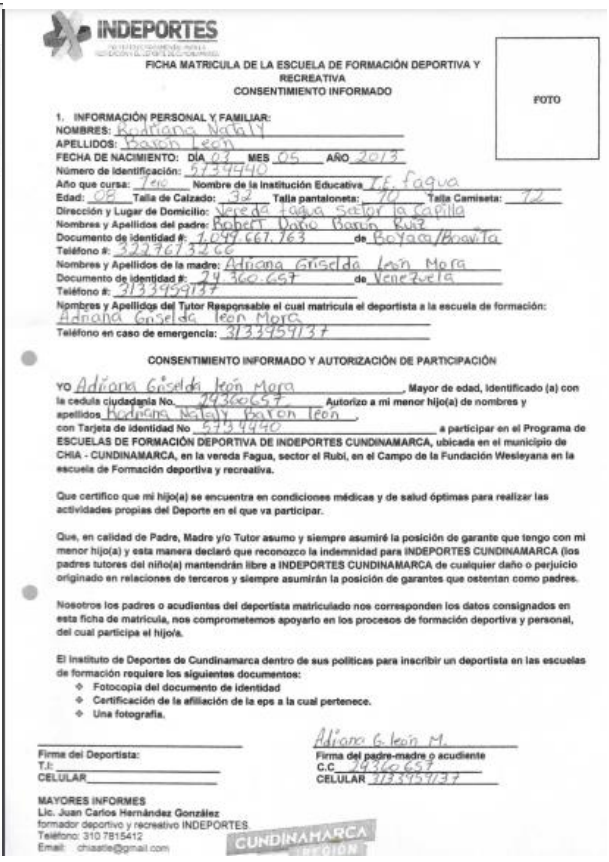
El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Deportista:
T.I: 1070.015.384
CELULAR 3138691991

Firma del padre-madre o acudiente
C.C. 1081 397 658
CELULAR 3138691991

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiastle@gmail.com

CUNDINAMARCA



INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Kadriana Nataly
APELLIDOS: Baron León
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 03 MES 05 AÑO 2013
Número de identificación: 5734440
Año que cursa: 1ro Nombre de la Institución Educativa IE. fagua
Edad: 08 Talla de Calzado: 32 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda fagua Sector la capilla
Nombres y Apellidos del padre: Robert Dario Baron Ruiz
Documento de identidad #: 1.049.661.163 de Boyaca/Moniquira
Teléfono #: 3229673266
Nombres y Apellidos de la madre: Adriana Griselda León Mora
Documento de identidad #: 24 360.659 de Venezuela
Teléfono #: 3133959137
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Adriana Griselda León Mora
Teléfono en caso de emergencia: 3133959137

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Adriana Griselda León Mora, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadania No. 24360659 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Kadriana Nataly Baron León con Tarjeta de identidad No 5734440 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Deportista:
T.I:
CELULAR

Adriana G. León M.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. 24360659
CELULAR 3133959137

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiastle@gmail.com

CUNDINAMARCA

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Carlos Daniel Buitrago Barón
APELLIDOS: Buitrago Barón
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 08 MES 07 AÑO 2015
Número de Identificación: 1077974924
Año que cursa: Nansa Nombre de la Institución Educativa J.E. Fagua
Edad: 05 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 08 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda fagua sector la capilla.
Nombres y Apellidos del padre: Carlos Alberto Buitrago Pinilla
Documento de identidad #: 19.953.925 de Venezuela
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Carmen Yolitsi Barón Ruiz
Documento de identidad #: 1.098.214.770 de Cucuta
Teléfono #: 3133959737
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Carmen Yolitsi Barón Ruiz
Teléfono en caso de emergencia: 3133959737

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Carmen Yolitsi Barón Ruiz, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.098.214.770 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Carlos Daniel Buitrago Barón, con Tarjeta de identidad No 1077974924 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Deportista:
T.I:
CELULAR

Carmen Y. Barón R.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1.098.214.770
CELULAR 3133959137

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiastle@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Qué Progreso!

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Juan David
APELLIDOS: Agudelo Giza
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 21 MES 04 AÑO 2014
Número de Identificación: 1077 994 418
Año que cursa: 2° Nombre de la Institución Educativa Mercedes de Cabrera
Edad: 3 años Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Finca la heredia sector mp
Nombres y Apellidos del padre: Jesus David Agudelo Ospina
Documento de identidad #: 80.451.321 de Santa Marta
Teléfono #: 3012209223
Nombres y Apellidos de la madre: Maiberly Giza Quintero
Documento de identidad #: 1072.201.232 de Chia Cundinamarca
Teléfono #: 3124856424
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Maiberly Giza Quintero
Teléfono en caso de emergencia: 3124856424

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maiberly Giza Quintero, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1072 201 232 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan David Agudelo Giza, con Tarjeta de identidad No 1077 994 418 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Juan David Agudelo Giza
Firma del Deportista:
T.I: 1077994418
CELULAR

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1072 201 232
CELULAR 3124856424

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiastle@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Qué Progreso!

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Maria Jose
APELLIDOS: Giza Quitian
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 03 MES 01 AÑO 2021
Número de Identificación: 1107589214
Año que cursa: T Nombre de la Institución Educativa
Edad: 6 Talla de Calzado: 29 Talla pantaloneta: 6 Talla Camiseta: 6
Dirección y Lugar de Domicilio: Finca la heredia fagua sector mp
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Dary Quitian Mateus
Documento de identidad #: 32693053 de
Teléfono #: 3143351176
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Luz Dary Quitian mateus
Teléfono en caso de emergencia: 3143351176

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Dary Quitian mateus, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 32693053 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Maria Jose Giza Quitian, con Tarjeta de identidad No 1107589214 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Maria Jose Giza Quitian
Firma del Deportista:
T.I: 1107589214
CELULAR

Firma del padre-madre o acudiente
C.C
CELULAR

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Karoll Natalia
APELLIDOS: Casamarra Contreras
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 02 AÑO 2014
Número de Identificación: 1073484355
Año que cursa: 2° Nombre de la Institución Educativa Diosa Chia
Edad: 7 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: vereda fagua sector chiguilindo
Nombres y Apellidos del padre: Yesid Alexander Casamarra Camelo
Documento de identidad #: de Chia
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Alba Maria Contreras Jaima
Documento de identidad #: 1070953219 de Chia
Teléfono #: 3003583235
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Alba Maria Contreras
Teléfono en caso de emergencia: 3003583235

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Alba Maria Contreras Jaima, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070953219 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Karoll Natalia Casamarra, con Tarjeta de identidad No 1073484355 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Karoll Natalia Casamarra
Firma del Deportista:
T.I: 1073484355
CELULAR 3003583235

Alba Maria Contreras
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1070953219
CELULAR 3003583235

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiastle@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Qué Progreso!

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Thojan Andres Moreno Vasquez
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 09 AÑO 2012
Número de Identificación: 1023397901
Año que cursa: 3 Nombre de la Institución Educativa diosa chia
Edad: 8 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Fagua sector capilla
Nombres y Apellidos del padre: luis alejandro Moreno Rodriguez
Documento de identidad #: 1019051328 de Bogota
Teléfono #: 3156191225
Nombres y Apellidos de la madre: Harvury Vasquez Nova
Documento de identidad #: 1017391357 de Bogota
Teléfono #: 3115881256
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Harvury Vasquez N.
Teléfono en caso de emergencia: 3115881256

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Harvury Vasquez Nova, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1017391357 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Thojan Moreno Vasquez, con Tarjeta de identidad No 1023397901, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Thojan Andres Moreno
Firma del Deportista:
T.I: 1023397901
CELULAR

Harvury Vasquez N.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1017391357
CELULAR 3115881256

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chaatle@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Edwar Giovanny
APELLIDOS: Chamucero Garcia
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 5 MES 04 AÑO 2012
Número de Identificación: 1076149707
Año que cursa: 2 Nombre de la Institución Educativa Fagua
Edad: 8 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda fagua
Nombres y Apellidos del padre: Cristo Sashua Chamucero
Documento de identidad #: 1076149707 de Cota
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Cristo Chamucero
Teléfono en caso de emergencia: 3152496926

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Cristo Sasha, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1076149503 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Edwar Chamucero, con Tarjeta de identidad No 1076149707, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Edwar Chamucero
Firma del Deportista:
T.I: 1076149707
CELULAR 3152496926

Cristo Sasha
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1076149503
CELULAR 3152496926

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412

CUNDINAMARCA

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Jhon Alexander Cuellar Sanza
APELLIDOS: Cuellar Sanza
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 15 MES Septiembre AÑO 2008
Número de Identificación: 1.141.321.950
Año que cursa: Quinto Nombre de la Institución Educativa Fagua
Edad: 12 Talla de Calzado: 35 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda fagua Sector la capilla
Nombres y Apellidos del padre: Edwar valencia
Documento de identidad #: 1081 393 985 de la plata Huila
Teléfono #: 3128881991
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Patricia Sanza
Documento de identidad #: 1081 392 105 de la plata Huila
Teléfono #: 3128881991
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Sandra Patricia Sanza Rincho
Teléfono en caso de emergencia: 3128881991

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra Patricia Sanza Rincho, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1081 392 105 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Jhon Alexander Cuellar Sanza, con Tarjeta de identidad No 1.141.321.950 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Jhon Alexander
Firma del Deportista:
T.I: 1.141.321.950
CELULAR 3128881991

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1081 392 105
CELULAR 3128881991

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chaatle@gmail.com

CUNDINAMARCA

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Luis Santiago
APELLIDOS: Camargo Bernal
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 04 MES 03 AÑO 2013
Número de Identificación: 1073898425
Año que cursa: Tercero Nombre de la Institución Educativa Diosa chia
Edad: 9 Talla de Calzado: 32 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda fagua
Nombres y Apellidos del padre: Jesus Antonio Camargo
Documento de identidad #: 11200878 de chia
Teléfono #: 3132915673
Nombres y Apellidos de la madre: Claudia Bernal
Documento de identidad #: 35198333 de Chia
Teléfono #: 3114653037
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Jesus Antonio Camargo
Teléfono en caso de emergencia: 3132915673

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Jesus Antonio Camargo, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 11200878 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Luis santiago Camargo Bernal, con Tarjeta de identidad No 1073898425 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Santiago C.
Firma del Deportista:
T.I: 1073898425
CELULAR 3132915673

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1256163[illegible]
CELULAR 3114653037

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chaatle@gmail.com

CUNDINAMARCA Que Progresa

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Paula Camila
APELLIDOS: Goza Quitan
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES 03 AÑO 2009
Número de identificación: 1097983274
Año que cursa: 6° **Nombre de la institución Educativa**
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** 12 **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: finca la heredia fagua sector 1-3
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Divia Quitan Moleis
Documento de identidad #: 37690153 de Cundinamarca
Teléfono #: 3143337116
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Luz Divia Quitan moleis
Teléfono en caso de emergencia: 3143337116

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Divia Quitan moleis, **Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No.** 37690153 **Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos** Paula Camila Goza Quitan **con Tarjeta de identidad No** 1097983274 **a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.**

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Paula Camila Goza Quitan
Firma del Deportista:
T.I: 1097. 983. 274
CELULAR

Luz Divia Quitan
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 37.690.053
CELULAR 310 335 71 16

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Carlos Andres Garcia Lopez
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 16 MES 03 AÑO 2009
Número de identificación: 1077695106
Año que cursa: 9° **Nombre de la institución Educativa** Fagua
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Fagua Sector H6
Nombres y Apellidos del padre: Jose Joaquin Garcia
Documento de identidad #: 80449133 de Bogota
Teléfono #: 3195265164
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Teresa Lopez
Documento de identidad #: 52322770 de Bogota
Teléfono #: 3229240231
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Maria Teresa Lopez
Teléfono en caso de emergencia: 3194986464

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maria Teresa Lopez, **Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No.** 52.322.770 **Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos** Carlos Andres Garcia Lopez **con Tarjeta de identidad No** 1077695106 **a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.**

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Deportista:
T.I:
CELULAR

Maria Teresa Lopez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C
CELULAR 3229240231

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Yisela Valle Rojas
APELLIDOS: Valle Rojas
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES 06 AÑO 2009
Número de identificación: 1085.098.257
Año que cursa: 6° **Nombre de la institución Educativa** Fagua
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantaloneta:** 12 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: vereda fagua
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Daira Rojas
Documento de identidad #: 1.085.098.257 de el Rancho M.
Teléfono #: 312 698 89 00
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Luz Daira Rojas
Teléfono en caso de emergencia: 312 698 89 00

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Daira Rojas, **Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No.** 1.085.098.257 **Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos** Yisela Valle Rojas **con Tarjeta de identidad No** 1.085.098.257 **a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.**

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Deportista:
T.I:
CELULAR

Luz Daira Rojas
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1.085.098.257
CELULAR 312 698 89 00

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Esteban Daza Ramirez
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 9 MES 12 AÑO 2006
Número de identificación: 1011073508
Año que cursa: 9° **Nombre de la institución Educativa** Gimnasio los Angeles
Edad: 14 **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 14 #16-101 Casa 92
Nombres y Apellidos del padre: Aldemar Daza
Documento de identidad #: 80499308 de Chia
Teléfono #: 3004715243
Nombres y Apellidos de la madre: Lida Maria Ramirez Giraldo
Documento de identidad #: 30336316 de Manizales
Teléfono #: 3112318544
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Lida Maria Ramirez
Teléfono en caso de emergencia: 3112318544

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Lida Maria Ramirez Giraldo, **Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No.** 30.336.316 **Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos** Esteban Daza Ramirez **con Tarjeta de identidad No** 1011073508 **a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.**

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Esteban Daza R.
Firma del Deportista:
T.I:
CELULAR

Lida Maria Ramirez G
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 30.336.316
CELULAR 3112318544

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiaitle@gmail.com

CUNDINAMARCA

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Jose David García
APELLIDOS: García López
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 7 MES 01 AÑO 2006
Número de Identificación: 1072653135
Año que cursa: 3°2 Nombre de la Institución Educativa Fagua
Edad: 16 Talla de Calzado: 38 Talla pantalonera: 14 Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Fagua Sector Alto
Nombres y Apellidos del padre: Jose Martha García
Documento de identidad #: 85.469.733 de Bogotá
Teléfono #: 3229240251 - 3118526514
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Teresa López
Documento de identidad #: 52328?8 de Bogotá
Teléfono #: 3229240251
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Maria Teresa López
Teléfono en caso de emergencia: 319 498 6464

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maria Teresa Lopez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52328?8 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Jose David García López con Tarjeta de identidad No 1072653135 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Deportista:
T.I:
CELULAR

Maria Teresa Lopez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52328?8
CELULAR 3229240251

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiaatle@gmail.com

CUNDINAMARCA Que Progreso!

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Valentina
APELLIDOS: García López
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES 07 AÑO 2005
Número de Identificación: 1013259824
Año que cursa: 9° Nombre de la Institución Educativa Fagua
Edad: 16 Talla de Calzado: 37 Talla pantalonera: M Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Fagua Sector Alto
Nombres y Apellidos del padre: Edgwin García López
Documento de identidad #: 80.497.133 de Bogotá
Teléfono #: 311 852 6514
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Teresa López
Documento de identidad #: 52 328 78 de Bogotá
Teléfono #: 3229240251
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Maria Teresa López
Teléfono en caso de emergencia: 319 498 6464

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maria Teresa Lopez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52 328 78 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Valentina García López con Tarjeta de identidad No 1013259824 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Deportista:
T.I:
CELULAR

Maria Teresa Lopez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52 328 78
CELULAR 3229240251

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiaatle@gmail.com

CUNDINAMARCA Que Progreso!

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Sara Juliana
APELLIDOS: Murcia Mora
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES Junio AÑO 2011
Número de Identificación: 1072669391
Año que cursa: Cuarto Nombre de la Institución Educativa San José María Escrivá de Balaguer
Edad: 10 Talla de Calzado: 34 Talla pantalonera: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Fagua Sector la Capilla
Nombres y Apellidos del padre: José Alejandro Murcia Rincon
Documento de identidad #: 11.804.693 de Chia
Teléfono #: 3133969919
Nombres y Apellidos de la madre: Ligia Constanza Mora Bernal
Documento de identidad #: 1.071.650.068 de Chia
Teléfono #: 3209897321
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Ligia Constanza Mora Bernal
Teléfono en caso de emergencia: 3209897321 - 3144962196

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ligia Constanza Mora Bernal, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.071.650.068 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sara Juliana Murcia Mora con Tarjeta de identidad No 1072.669.391 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Sara Murcia Mora
Firma del Deportista:
T.I: 1.072.669.391
CELULAR 3133969919

Ligia Mora Bernal
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1.071.650.068
CELULAR 3209897321

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiaatle@gmail.com

CUNDINAMARCA Que Progreso!

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Steven Alexander Cajamarca
APELLIDOS: Cajamarca Contreras
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 28 MES 07 AÑO 2009
Número de Identificación: 1033482813
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa D.10a chia
Edad: 11 Talla de Calzado: 36-37 Talla pantalonera: 14 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: vereda fagua sector chigaloza
Nombres y Apellidos del padre: Yesid Alexander Cajamarca Camelo
Documento de identidad #: de Chia
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Alba Maria Contreras Jaca
Documento de identidad #: 1070953219 de Chia
Teléfono #: 3003583235
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Alba Maria Contreras Jaca
Teléfono en caso de emergencia: 3003583235

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Alba Maria Contreras Jaca, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070953219 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Steven Alexander cajamarca con Tarjeta de identidad No 1033482813 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

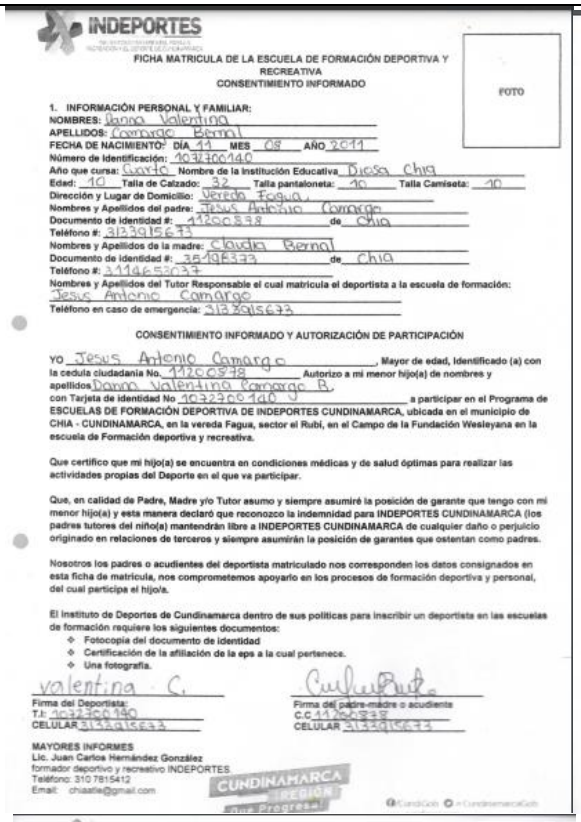
El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Steven Alexander Cajamarca
Firma del Deportista:
T.I: 1033482813
CELULAR 3003583235

Alba Maria Contreras
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1070953219
CELULAR 3003583235

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiaatle@gmail.com

CUNDINAMARCA Que Progreso!



INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Danna Valentina
APELLIDOS: Camargo Bernal
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 08 AÑO 2011
Número de identificación: 1032700140
Año que cursa: Cuarto **Nombre de la Institución Educativa** Diosa Chia
Edad: 10 **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Fagua.
Nombres y Apellidos del padre: Jesus Antonio Camargo
Documento de identidad #: 1120C598 **de** Chia
Teléfono #: 3123915673
Nombres y Apellidos de la madre: Claudia Bernal
Documento de identidad #: 35198333 **de** Chia
Teléfono #: 3118653037
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Jesus Antonio Camargo
Teléfono en caso de emergencia: 3123915673

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Jesus Antonio Camargo, **Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No.** 1120C598 **Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos** Danna Valentina Camargo B. **con Tarjeta de identidad No** 1032700140 **a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.**

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

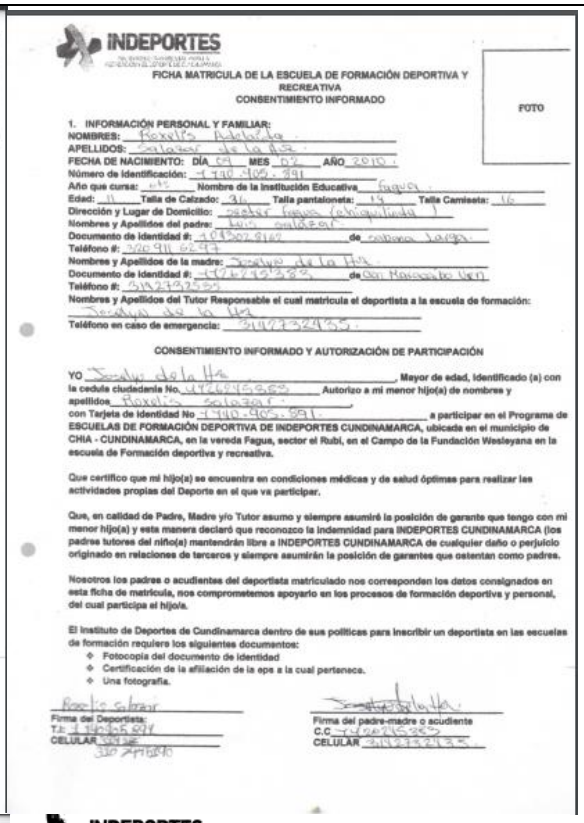
El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

valentina C. — Culturbike

Firma del Deportista: — **Firma del padre-madre o acudiente**
T.I: 1032700140 — **C.C** 1120C598
CELULAR 3123915673 — **CELULAR** 3123915673

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiaatle@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Con Progreso



INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Yeraldy
APELLIDOS: Salazar de la Hoz
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 09 MES 12 AÑO 2010
Número de Identificación: 1 720 905 891
Año que cursa: 4to **Nombre de la Institución Educativa** Fagua
Edad: 11 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Sector Fagua (Campiña)
Nombres y Apellidos del padre: Luis Salazar
Documento de identidad #: 1 095 [illegible] **de** Sabana Larga
Teléfono #: 320 [illegible]
Nombres y Apellidos de la madre: Jocelyn de la Hoz
Documento de identidad #: 1 [illegible] **de** San Mateo Atl
Teléfono #: 3142732755
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Jocelyn de la Hoz
Teléfono en caso de emergencia: 3142732755

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Jocelyn de la Hoz, **Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No.** 1 [illegible] **Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos** Yeraldy Salazar, **con Tarjeta de identidad No** 1 720 905 891 **a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.**

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

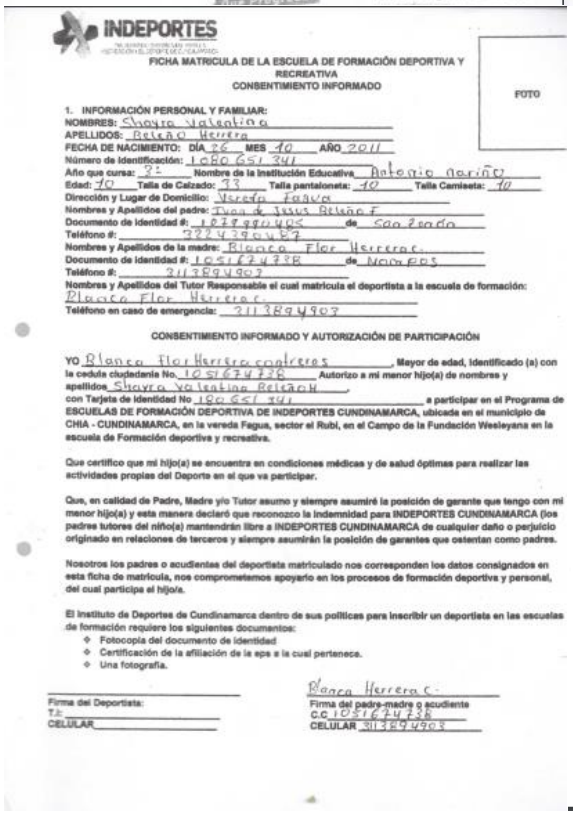
Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Yeraldy Salazar — [illegible]

Firma del Deportista: — **Firma del padre-madre o acudiente**
T.I: 1 720 905 891 — **C.C** 1 [illegible]
CELULAR [illegible] — **CELULAR** 3142732755



INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Shayra Valentina
APELLIDOS: Beltrán Herrera
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 10 AÑO 2011
Número de Identificación: 1 080 651 341
Año que cursa: 3° **Nombre de la Institución Educativa** Antonia Nariño
Edad: 10 **Talla de Calzado:** 33 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Fagua
Nombres y Apellidos del padre: Juan de Jesus Beltrán F.
Documento de identidad #: 1 [illegible] **de** San Benito
Teléfono #: 3224396487
Nombres y Apellidos de la madre: Blanca Flor Herrera C.
Documento de identidad #: 1051674738 **de** Nariño
Teléfono #: 3113894903
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Blanca Flor Herrera C.
Teléfono en caso de emergencia: 3113894903

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Blanca Flor Herrera contreras, **Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No.** 1051674738 **Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos** Shayra Valentina Beltrán H., **con Tarjeta de identidad No** 1080 651 341 **a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.**

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

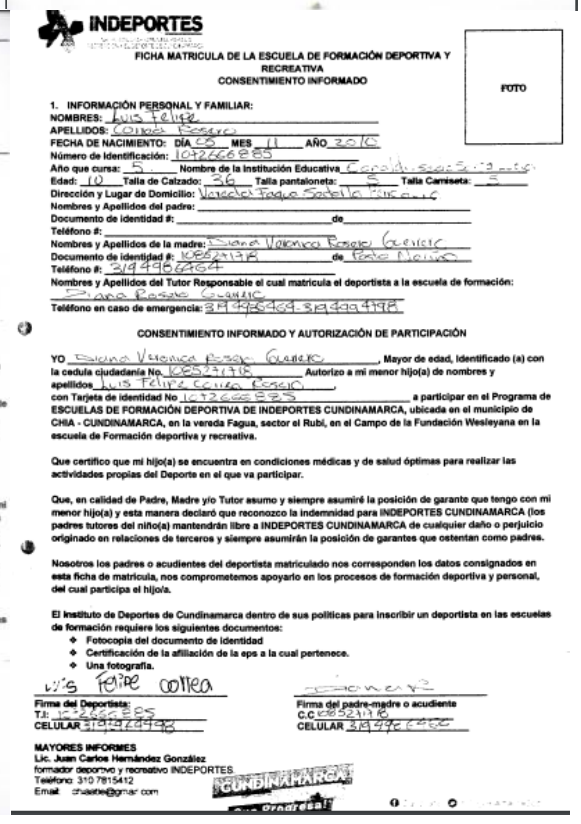
Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Blanca Herrera C.

Firma del Deportista: — **Firma del padre-madre o acudiente**
T.I: — **cc** 1051674738
CELULAR — **CELULAR** 3113894903



INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Luis Felipe
APELLIDOS: Correa Rosero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 28 MES 11 AÑO 2010
Número de Identificación: 1042666985
Año que cursa: 5 **Nombre de la Institución Educativa** Cerrito [illegible]
Edad: 10 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Fagua Sabana Larga
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: **de**
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Veronica Rosero Garcia
Documento de identidad #: 1052[illegible] **de** Bogotá Distrito
Teléfono #: 3194966664
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Diana Rosero Garcia
Teléfono en caso de emergencia: 3194966664 3194994998

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Veronica Rosero Garcia, **Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No.** 1052[illegible] **Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos** Luis Felipe Correa Rosero, **con Tarjeta de identidad No** 1 [illegible] **a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.**

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Luis Felipe Correa — [illegible]

Firma del Deportista: — **Firma del padre-madre o acudiente**
T.I: 1 [illegible] — **C.C** 1052[illegible]
CELULAR 3194966664 — **CELULAR** 3194966664

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiaatle@gmail.com

CUNDINAMARCA

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Miguel Angel Chamucero
APELLIDOS: Chamucero Garcia
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 27 MES 12 AÑO 2009
Número de Identificación: 10 [illegible]
Año que cursa: [illegible] Nombre de la Institución Educativa Fagua
Edad: 11 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda fagua
Nombres y Apellidos del padre: Erik Josnay Chamucero
Documento de identidad #: [illegible] de Chia
Teléfono #: 3159196493
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Erik Sneider
Teléfono en caso de emergencia: 3003585675

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Erik Chamucero, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1[illegible]9805 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Miguel Chamucero con Tarjeta de identidad No [illegible] a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Miguel Chamucero
Firma del Deportista:
T.I: [illegible]
CELULAR [illegible]

Firma del padre-madre o acudiente
C.C [illegible]
CELULAR [illegible]

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiaafie@gmail.com

CUNDINAMARCA
Que Progresa

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Neiry Juliana
APELLIDOS: Valencia Sanza
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES MAYO AÑO 2010
Número de Identificación: 1.145.825.764
Año que cursa: Sexto Nombre de la Institución Educativa Fagua
Edad: 11 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: vereda fagua Sector la capilla
Nombres y Apellidos del padre: Edwar Valencia
Documento de identidad #: 1.081.393.185 de la plata Huila
Teléfono #: 3138681991
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Patricia Sanza Pancho
Documento de identidad #: 1.081.393.158 de la plata Huila
Teléfono #: 3138681991
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Sandra Patricia Sanza Pancho
Teléfono en caso de emergencia: 3138681991

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra Patricia Sanza Pancho, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.081.393.158 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Neiry Juliana Valencia Sanza con Tarjeta de identidad No 1.145.825.764 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Neiry Juliana Valencia S.
Firma del Deportista:
T.I: 1.145.825.764
CELULAR 3138681991

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1081 393 158
CELULAR 313 868 1991.

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiaafie@gmail.com

CUNDINAMARCA
Que Progresa

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Samuel Alejandro G
APELLIDOS: Gutiérrez
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 10 MES 05 AÑO 2011
Número de Identificación: 1 [illegible] 993 306
Año que cursa: Jardin Nombre de la Institución Educativa Colegio Lagunas
Edad: 10 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Fundación Sumbundin
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Lady J. Gutiérrez
Documento de identidad #: 1 [illegible] de Fundación
Teléfono #: 3102775999
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Teléfono en caso de emergencia: 3102775999

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Lady Jhoyni Gutiérrez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1 [illegible] 306 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Samuel Alejandro Gutiérrez con Tarjeta de identidad No 1 [illegible] 306 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Samuel
Firma del Deportista:
T.I: [illegible] 3506
CELULAR 3 [illegible]

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1 [illegible] 993 306
CELULAR 310 277 5999

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiaafie@gmail.com

CUNDINAMARCA

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Valeria
APELLIDOS: Lara Villamil
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 21 MES Noviembre AÑO 2011
Número de Identificación: 1072663167
Año que cursa: Sexto Nombre de la Institución Educativa Diana Cha
Edad: 11 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14-16
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda fagua Sector la capilla antes la Parra
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Lara Villamil
Documento de identidad #: 1072665369 de Chia
Teléfono #: 3219305475
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Diana Lara
Teléfono en caso de emergencia: 3219305475

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Lara, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Valeria Lara Villamil con Tarjeta de identidad No 1072663167 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Deportista:
T.I: 1072663167
CELULAR 3219305475

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1072669369
CELULAR 3219305475
3132349663

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiaafie@gmail.com

CUNDINAMARCA
Que Progresa

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Roxelis Natalia
APELLIDOS: Salazar de la Hoz
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 04 MES 02 AÑO 2010
Número de identificación: 1.190.905.891
Año que cursa: 4TO Nombre de la Institución Educativa Fagua
Edad: 11 Talla de Calzado: 31 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Fagua sector Tapias (Cerca Capilla)
Nombres y Apellidos del padre: Jairo Salazar
Documento de identidad #: 1.075.502.960 de Sabana Larga
Teléfono #: 320 911 0279
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra de la Hoz
Documento de identidad #: 1.192.793.335 de San Marcos Sucre
Teléfono #: 3192733935
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Sandra de la Hoz
Teléfono en caso de emergencia: 3192733935

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra de la Hoz, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.192.793.335 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Roxelis Salazar, con Tarjeta de identidad No 1.190.905.891 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

Roxelis Salazar
Firma del Deportista:
T.I: 1.190.905.891
CELULAR 3192733935

Sandra de la Hoz
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1.192.793.335
CELULAR 3192733935

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan David Agudelo Giza
APELLIDOS: Agudelo Giza
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 21 MES 04 AÑO 2011
Número de Identificación: 1027 994 418
Año que cursa: 2° Nombre de la Institución Educativa Mercedes de cabrissa
Edad: 7 Años Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Finca la heredia sector 3#8
Nombres y Apellidos del padre: Jesus David agudelo Quiroga
Documento de identidad #: 85.162.701 de Yanez Santa
Teléfono #: 3012209329
Nombres y Apellidos de la madre: Maicol Giza Quitian
Documento de identidad #: 1.032.393.232 de Chia Cundinamarca
Teléfono #: 3124545424
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Maicol Giza Quitian
Teléfono en caso de emergencia: 3124545424

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maicol Giza Quitian, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.032.393.232 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan David Agudelo Giza, con Tarjeta de identidad No 1027.994.418 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

Juan David Agudelo Giza
Firma del Deportista:
T.I: 1027994418
CELULAR

Maicol Giza Quitian
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1.032.393.232
CELULAR 3124545424

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiatle@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Thejan Andres Moreno Vasquez
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 08 AÑO 2012
Número de identificación: 1023397901
Año que cursa: 3 Nombre de la Institución Educativa Diosa Chia
Edad: 8 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Fagua sector capilla
Nombres y Apellidos del padre: luis alejandro Moreno Ayala
Documento de identidad #: 1019051328 de Bogota
Teléfono #: 3156191225
Nombres y Apellidos de la madre: Maryuri Vasquez Nova
Documento de identidad #: 1012391357 de Bogota
Teléfono #: 3115881256
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Maryuri Vasquez N.
Teléfono en caso de emergencia: 3115881256

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maryuri Vasquez Nova, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1012391357 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Thejan Moreno Vasquez, con Tarjeta de identidad No 1023397901 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

Thejan Andres Moreno
Firma del Deportista:
T.I: 1023397901
CELULAR

Maryuri Vasquez N.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1012391357
CELULAR 3115881256

MAYORES INFORMES
Lic. Juan Carlos Hernández González
formador deportivo y recreativo INDEPORTES
Teléfono: 310 7815412
Email: chiatle@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Paula Camila
APELLIDOS: Giza Quitian
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES 03 AÑO 2009
Número de identificación: 1032953274
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa
Edad: 12 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Finca la heredia Fagua sector #3
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Divia Quitian Molano
Documento de identidad #: 31691053 de Cundinamarca
Teléfono #: 3143357116
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Luz Divia Quitian Molano
Teléfono en caso de emergencia: 3143357116

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Divia Quitian Molano, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 31691053 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula Camila Giza Quitian, con Tarjeta de identidad No 1.032.953.274 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubí, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

Paula Camila Giza Quitian
Firma del Deportista:
T.I: 1.032.953.274
CELULAR

Luz Divia Quitian
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 31.691.053
CELULAR 3143357116

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Luscia Valle Rojas
APELLIDOS: Valle Rojas
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 13 MES 06 AÑO 2009
Número de identificación: 1085 098 253
Año que cursa: 6° **Nombre de la institución Educativa** Fagua
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantalonera:** 12 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: vereda fagua
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad #: _____ **de** _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Daira Rojas
Documento de identidad #: 1085 098 253 **de** el Banco M.
Teléfono # 312 698 89 00
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Luz Daira Rojas
Teléfono en caso de emergencia: 312 698 89 00

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Daira Rojas, **Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No.** 1085 098 253 **Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos** Luscia Valle Rojas, **con Tarjeta de identidad No** 1085 098 253 **a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CHIA - CUNDINAMARCA, en la vereda Fagua, sector el Rubi, en el Campo de la Fundación Wesleyana en la escuela de Formación deportiva y recreativa.**

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

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

Firma del Deportista:
T.I:
CELULAR

Luz Daira Rojas
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1085 098 253
CELULAR 312 698 89 00

ANEXO 16.

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Banco de Bogotá

DATOS GENERALES DEL APORTANTE			
TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	11202447
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ
CIUDAD/MUNICIPIO:		CHIA DEPARTAMENTO:	CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	CR 1 A SA 71 INT 5	TELÉFONO:	8854973
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA					
NÚMERO PLANILLA:	7856466797	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES	
PERIODO COTIZACIÓN	MES: noviembre	PERIODO COTIZACIÓN		MES: noviembre	
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO: 2022	SALUD:		AÑO: 2022	
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2022/11/25	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		1773953812	

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
900336004	25-14	25-14 COLPENSIONES		$ 160.000
SUBTOTAL:				**$ 160.000**
SALUD				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
860066942	EPS008	EPS008-COMPENSAR		$ 125.000
SUBTOTAL:				**$ 125.000**
RIESGOS PROFESIONALES				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
860011153	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.		$ 24.400
SUBTOTAL:				**$ 24.400**

TOTAL PAGADO:	**$ 309.400**

2022/11/24 9:13 PM USUARIO: SOI - CC11202447 PÁGINA 1 DE 1

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Banco de Bogotá

DATOS GENERALES DEL APORTANTE			
TIPO IDENTIFICACIÓN:	CEDULA DE CIUDADANIA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	11202447
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ
CIUDAD/MUNICIPIO:		CHIA DEPARTAMENTO:	CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	CR 1 A SA 71 INT 5	TELÉFONO:	8854973
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA					
NÚMERO PLANILLA:	7860617023	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES	
PERIODO COTIZACIÓN	MES: diciembre	PERIODO COTIZACIÓN		MES: diciembre	
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO: 2022	SALUD:		AÑO: 2022	
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2022/12/13	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		1808269568	

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL
PENSIÓN				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
900336004	25-14	25-14 COLPENSIONES		$ 160.000
SUBTOTAL:				**$ 160.000**
SALUD				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
860066942	EPS008	EPS008-COMPENSAR		$ 125.000
SUBTOTAL:				**$ 125.000**
RIESGOS PROFESIONALES				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
860011153	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.		$ 24.400
SUBTOTAL:				**$ 24.400**

TOTAL PAGADO:	**$ 309.400**

2022/12/13 7:41 AM USUARIO: SOI - CC11202447 PÁGINA 1 DE 1

Parafiscales Noviembre y Diciembre