INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 123 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	**Nemocon**
FECHA DEL INFORME	**09 de diciembre de 2022**
PERIODO DEL INFORME	**Del 10 de Febrero al 30 de Mayo de 2022**
CONTRATISTA	**CESAR GARCIA**

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.
Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 123 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final 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.

El día 11 de febrero de 2022 realice la convocatoria mediante banners en las redes sociales

Durante el mes de marzo de 2022 publique banners en redes sociales

Durante el mes de abril de 2022 publique banners en redes sociales

Durante el mes de mayo de 2022 publique banners en redes sociales

Durante el mes de junio de 2022 publique banners en redes sociales

Durante el mes de julio de 2022 publique banners en redes sociales

Durante el mes de agosto de 2022 publique banners en redes sociales

Durante el mes de septiembre de 2022 publique banners en redes sociales

Durante el mes de octubre de 2022 publique banners en redes sociales

Durante el mes de noviembre de 2022 publique banners en redes sociales

Durante el mes de diciembre de 2022 publique banners en redes sociales

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.

   Se entregó el plan pedagógico y las mallas curriculares en el tiempo estipulado por el contrato y se desarrollaron todas obligaciones contractuales llevando a cabo resultados positivos para nuestros deportistas.
   Los sitios de práctica de la escuela de formación deportiva de baloncesto fueron coliseo municipal y cancha del barrio obrero los días lunes de 2 pm a 8 pm, miércoles de 2 pm a 8pm y sábados de 8 am a 2 pm

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.

   Se desarrollaron todas las actividades planteadas y estudiadas en el plan pedagógico y malla pedagógica y se presentaron las evidencias en cada informe mensual que se presentó ante Indeportes y se lograron objetivos positivos para los deportistas logrando un grande éxito tanto en lo físico, técnico, táctico emocional y recreativo.

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 la ejecución del contrato contamos con una cobertura total de 52 deportistas

   Distribuidos de la siguiente manera:

   Iniciación: 6 deportistas

   Fundamentación: 26 deportistas

   Perfeccionamiento: 20 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.
   Se utilizó y se resaltó la imagen de indeportes Cundinamarca en cada entrenamiento

   y convocatoria realizada tanto en competencia llevando el nombre en alto de indeportes

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.
   Se prepararon las 9 sesiones a la semana y 36 sesiones cada mes para cada nivel de formación haciendo el trabajo en los diferentes niveles de fundamentación y perfeccionamiento e inculcando valores como: el respeto, la empatía y el trabajo en equipo

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

   Durante la ejecución del contrato se mantuvo alimentada la plataforma del drive mes a mes subiendo los 4 archivos de los informes como cuenta de cobro, informe de actividades contractuales, planilla de parafiscales y evidencias y la información que se solicitó se entregó durante el proceso contractual

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

Durante el periodo contractual se presentó los planes mensuales, describiendo los objetivos

aspectos físicos, técnicos y evaluativos de cada uno de los niveles de formación

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.

Se desarrolló durante las dos últimas semanas del mes de mayo las evaluaciones a los deportistas

Se ejecutó durante las dos primeras semanas del mes de octubre las evaluaciones a los deportistas

con cada uno de los resultados obtenidos y fueron entregados en cada informe.

Las pruebas que se realizaron durante estas dos tomas fueron: peso corporal, estatura de pie

sentado, envergadura, perímetro de cintura, 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical,

shutter run, agarre de bastón, curse navette20 metros y 300 metros planos.

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.
Los directores de deportes de los municipios de cota y nemocon expidieron las certificaciones donde consta la realización de las actividades durante la ejecución del contrato

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.
    Realice la reunión de política pública del deporte
    6 de abril apoye en la actividad de día de la actividad física
    29 de mayo a la inauguración de la copa mundialista en la gobernación de Cundinamarca
    18 de junio a la capacitación en primeros auxilios realizada por el imrd de cota
    Asistí al desfile del 20 de julio
    Apoye la logística de me la juego por el dorado Zipaquirá 11 y 12 de agosto

    Apoyo juegos intercolegiados semana del 15 al 19 de agosto

    23 de septiembre Apoye la carrera de observación realizada en la gobernación

    Apoye juegos escolares el día 6 de octubre de 2022

    Apoye el evento de la carrera de la mujer el día 9 de octubre de 2022

    Apoye el evento hombre y mujer más fuerte el día 30 de octubre 2022

    Capacitación en primeros auxilios el día 22 de noviembre de 2022

    Apoye el festival de taekwondo el día 26 de noviembre de 2022

    9 de diciembre ciclopaseo

    12 a 17 de diciembre Vacaciones recreativas

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

    4 de febrero reunión en Gachancipá presentación de formadores

    8 de febrero reunión virtual con los gestores y formadores de todas las provincias

    18 de febrero reunión política pública del deporte

    24 de febrero capacitación cuenta de cobro

    25 de febrero capacitación informes

    5 de marzo se asistí a la reunión programada por el gestor sobre procesos de convocatoria

    17 de marzo a la reunión de explicación de la política pública del deporte

    18 de abril a la reunión con el coordinador del programa y con el coordinador de gestores

    20 de abril se asistí a la reunión programada por el gestor sobre horarios, coberturas

    11 de mayo 7:00 pm a la reunión tema planeaciones

    12 de mayo asistí a la capacitación sobre test en el municipio de Zipaquirá

23 de mayo Asistí a la reunión vía meet tema apoyo actividades indeportes
6 de junio reunión vía meet 8:00 am tema político publica

22 de junio reunión vía meet tema ejecución de actividades desarrolladas durante el contrato
14 de julio reunión vía meet el 8:00 am tema apoyo actividades indeportes, diligenciamiento y entrega de documentos
31 de agosto reunión vía meet 7:30 pm tema plataforma hércules, planeaciones y horarios
22 de septiembre reunión vía meet el 7:00 pm Tema: planificación carrera de observación
11 de octubre 2022 Asistí a la reunión vía meet Hora: 7:30 am
19 de octubre Asistí a la reunión vía meet Hora: 7:30 pm
Temas: consolidación información y requisitos presentación informe de octubre
31 de octubre Asistí a la reunión vía meet
15 de noviembre de 2022 asistí a la capacitación en la gobernación de Cundinamarca tema festivales escolares
22 de noviembre Asistí a la reunión vía meet Hora: 9:00 am Tema: festivales escolares
2 de diciembre Inauguración juegos deportivos y paradeportivos
12 de diciembre reunión vía meet Tema: festivales recreo-deportivo Informe final

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

SE ESTUVO A LA ESPERA DE LA ENTREGA POR PARTE DE LA SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA EL FORMATO UNICO DE INVENTARIO (FUID) CUANDO SE REQUIERA ENVIAR O TRALADAR DOCUMENTOS AL ARCHIVO DEL INSTITUTO**.**

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

Durante el proceso contractual se entregaron los siguientes archivos:

Cuentas de cobro

Informes de obligaciones contractuales

Planillas parafiscales

Evidencias y en el mes de diciembre los mismos documentos más el informe final

.

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

Se entregaron los documentos de convocatoria de política pública, la encuesta de política pública, evidencias y

planilla de política pública.

Fue enviado durante mi proceso contractual el cuadro de operación de beneficiarios

Los test en sus dos tomas en el mes de junio y de octubre con el balance y estudio correspondiente a los

resultados de los test

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

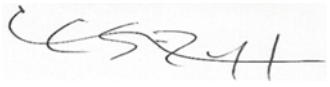
Cobertura total a la finalización del contrato

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
ENERO	$1.000.000	$ 37.500	$ 48.000	N/A	8617292567
FEBRERO	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	8618208653
MARZO	$1.000.000	$125.000	$160.000	$ 24.400	8618452193
ABRIL	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	8619342537
MAYO	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.400	8619828038
JUNIO	$1.000.000	$125.000	$160,000	$24.000	8620258453
JULIO	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.000	8620816549
AGOSTO	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.000	9621175373
SEPTIEMBRE	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.000	8621372753
OCTUBRE	$1.000.000	$125.000	$160.000	$24.000	8621372753
NOVIEMBRE	$ 1.000.000	$125.000	$160.000	$24.000	8622373395
DICIEMBRE	$1.000.000	$ 133.400	$ 104.200	$20.400	8622576004
Totales	$ 10.000.000	$ 1.162.500	$1.488.000	$216.000	

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	6
FUNDAMENTACION	26
PERFECCIONAMIENTO	20
TOTAL	52

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	123 de 2022	**$17.997.000**	10 MESES 14 días	RES-2022000510 de 31/ 01/ 2022 RES-2022003298 DE 8/09/2022
ACTA DE LIQUIDACION	VALOR EJECUTADO	**$17.997.000**	SALDO A FAVOR DE INDEPORTES	**$0**

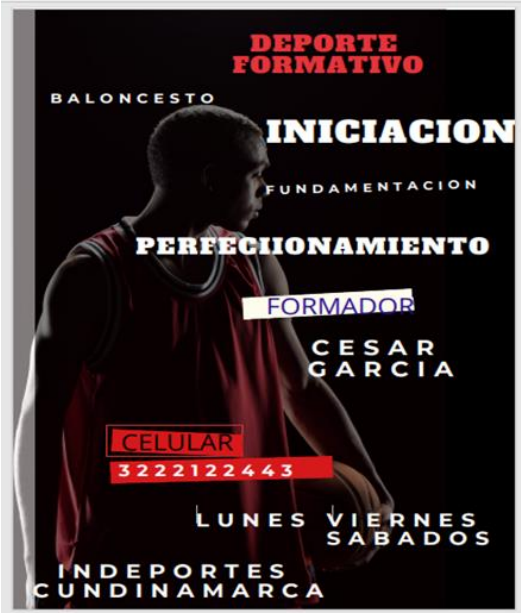
Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	**Cesar Augusto García Velandia**
 **Firma:**	

RELACIÓN DE ANEXOS

1.





Escuela de Formación en Baloncesto





2.Plan pedagógico y tres mallas pedagógicas (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO DE BALONCESTO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

FUNDAMENTACIÓN GENERAL

PRESENTADO POR:

INSTRUCTORES SABANA CENTRO

2022

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INTRODUCCIÓN

Es ya un hecho incuestionable que el deporte en la vida social de las personas a cobrado un valor muy elevado, lo vemos en las nuevas tendencias deportivas surgentes en la actualidad, la cantidad de gimnasios, el aumento de centros fitness, moda en ropa y calzado deportivo, entre otras más.

El deporte se ha convertido en un estilo de vida para muchas personas y como tal el estado debe garantizar el acceso al mismo y a los escenarios deportivos para su buena práctica tanto educativa como competitiva, es por esta razón y no ajeno a la realidad física actual que Indeportes Cundinamarca desde su alta gerencia, junto a los institutos deportivos, oficina de deportes, juntas de acción comunal, instituciones educativas y comunidad en general, adelanta y pone en marcha procesos formativos en diferentes disciplinas deportivas a nivel del departamento de Cundinamarca.

Este apoyo humano y técnico busca beneficiar a la mayor cantidad de personas (niños, niñas, jóvenes) de cada uno de los 116 municipios de Cundinamarca con programas de formación deportiva, en este caso con la disciplina de Baloncesto.

Tiene como objetivo, formar deportistas que crezcan en el ámbito formativo, recreativo y competitivo que sean personas integras para la sociedad y que busquen en el deporte una opción de vida, crear estilos saludables y que sean personas reconocidas y admiradas en su municipio.

Para tal fin se crea este plan pedagógico y técnico que en primer lugar sirva como guía tanto para instructores, institutos municipales para la formación deportiva de los niños y jóvenes cundinamarqueses, plasmando en él aspectos teóricos que sean articulados y llevados a la práctica de manera concertada en beneficio de la población objeto.

El tema de las escuelas de formación deportivas en la actualidad, se ha constituido en una respuesta necesaria para garantizar la incorporación y permanencia de deportistas donde se lleva a cabo el movimiento formativo, cabe resaltar que no basta con desarrollar planes y programas de detección de talentos a nivel nacional y departamental, si antes no fortalecemos la base de estos mismos, por esta razón este documento se crea como estructura que garantice su formación, desarrollo y seguimiento de los procesos realizados en estas tan necesarias escuelas deportivas.

MARCO LEGAL

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1955
"POR EL CUAL SE DICTAN DISPOSICIONES PARA EL FOMENTO DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SE CREA EL SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE"

El Sistema Nacional de Deporte fue creado mediante la Ley 181 de 1995, también conocida como la Ley del Deporte y que enuncia que el Sistema es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

- **CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA. ART. 52.**

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

LEY 49 DE 1993

Por la cual se establece el régimen disciplinario en el deporte.
ARTICULO 1o. Objeto del régimen disciplinario. El régimen disciplinario previsto en esta Ley tiene por objeto preservar la ética, los principios, el decoro y la disciplina que rigen la actividad deportiva y a la vez asegurar el cumplimiento de las reglas de juego o competición y las normas deportivas generales.

Plan de desarrollo departamental 2020-2024
Parágrafo 9.1, Inciso 9
el proyecto de Escuelas de Formación Deportiva se realiza en los 116 municipios, en aras de promocionar el deporte, la recreación y la actividad física. A través de este proyecto se ha logrado establecer un promedio de entre 3 y 5 escuelas de

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Indeportes Cundinamarca mediante los procesos de formación deportiva que adelanta con los institutos y oficinas de deportes del departamento de Cundinamarca, tiene como objetivo lograr la cobertura y masificación del deporte de Baloncesto en los 116 municipios que lo componen.
Las escuelas de formación deportiva en la modalidad de Baloncesto están orientadas desde la práctica de manera recreativa, formativa y competitiva para los niños, niñas y jóvenes desde los 6 a los 17 años, en cada una de sus categorías los deportistas pasaran por un proceso de enseñanza – aprendizaje, permitiendo la asimilación, conocimiento y apropiación del deporte y sus componentes.

En cada una de las categorías los deportistas se ubicarán las siguientes fases explicadas a continuación, según sus niveles de dominio del baloncesto y preconceptos adquiridos dentro o fuera de la escuela de formación deportiva.

INICIACIÓN
Esta primera fase constituye el primer eslabón de la formación motriz genérica del individuo. Se trata de construir el cimiento necesario para desarrollar posteriormente habilidades y destrezas específicas de mayor complejidad.

El objetivo es desarrollar al máximo la motricidad del individuo, orientando o ajustando los fundamentos motrices a la técnica deportiva. Esta es una etapa genérica, en la cual debemos trabajar de forma global los elementos básicos de la motricidad humana, posteriormente ajustaremos todos los recursos motrices desarrollados en esta etapa.

Es muy importante que los trabajos tanto físicos como técnicos desarrollados en esta fase, lleven consigo juegos de asimilación y aplicación, hay que recalcar que por edad de estos niños su aprendizaje será más efectivo en un ambiente de diversión.

FUNDAMENTACIÓN
En esta segunda fase, partimos del desarrollo motriz desarrollado en la fase anterior con objeto de obtener una especificidad en algunas estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.

Los trabajos serán más enfocados en la técnica sin dejar a un lado aspectos básicos como reglamento, aspectos tácticos y juego como tal.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Este deporte tiene sus inicios en Springfield, y surge gracias a la necesidad de inventar actividades que se pudieran desarrollar en época de invierno en Estados Unidos, las cuales se pudieran practicar en escenarios cerrados o bien llamados coliseos.

Su creador es el profesor de educación física Naismith, quien en el invierno de 1891 se ingenió una actividad la cual consistía en lanzar una pelota a una canasta y obtener puntos, sin saber que ese sería el inicio de él y sus alumnos en la invención del Baloncesto.

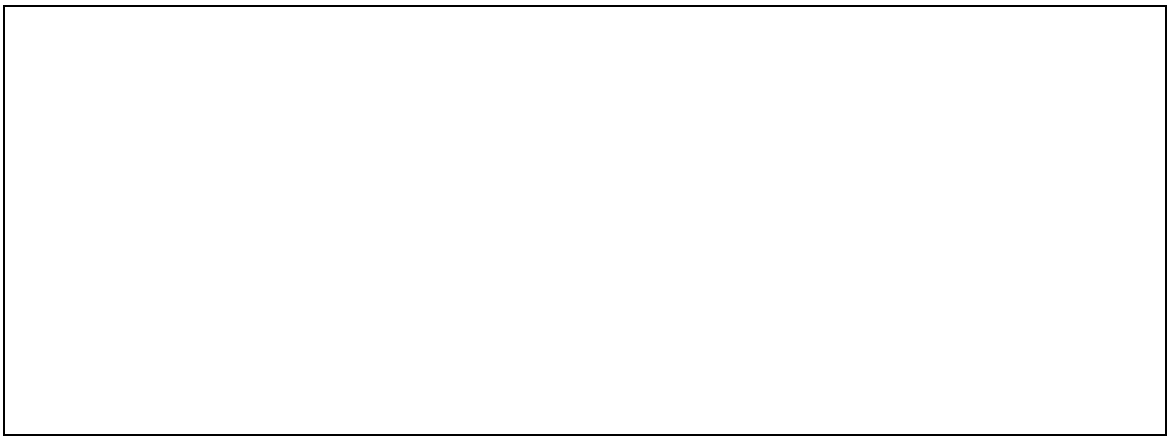
El Baloncesto es un deporte de conjunto practicado a nivel mundial con gran auge y acogida entre niños, jóvenes y adolescentes, tiene un carácter de exigencia metabólico mixto, con requerimientos de resistencia aeróbica por la duración del partido (una hora y media de trabajo más o menos) con un gran porcentaje de acciones rápidas cuyo metabolismo es anaeróbico aláctico.

Es un deporte de equipo en el cual se enfrentan dos escuadras en un campo de juego rectangular, cada equipo lo conforman 5 jugadores en el campo de juego y el ganador es aquel que logre más puntos que el equipo rival, lo cual se realiza introduciendo la pelota en una canasta.

El partido de Baloncesto se lleva a cabo durante 4 periodos de 10 min cada uno, adicional a esto, cada equipo cuenta con 7 jugadores en el banquillo, los cuales el entrenador puede hacer los cambios que considere oportunos a lo largo del enfrentamiento.

Cada jugador en el campo de juego tiene una función y especialización especifica las cuales se nombrarán a continuación:

- Base: es el encargado de organizar y distribuir el juego entre sus compañeros.
- Escolta: es aquel que tiene más destreza para encestar la pelota en la canasta.
- Pivote: es normalmente el jugador más alto y se sitúa cerca del aro (en propio campo para taponar y recoger rebotes defensivos y en campo contrario para intentar encestar).
- Alero: tiene que ser un buen lanzador o tirador.
- Ala Pivot: asiste al pivot y tiene un papel eminentemente físico.



formación para los municipios de categorías 4, 5 y 6, en las cuales participan aproximadamente 6.000 deportistas. Del mismo modo, en los municipios de categorías 1 ,2 y 3 se han consolidado aproximadamente 250 escuelas, que convocan a 3.750 deportistas.

OBJETIVO GENERAL

- Diseñar el plan pedagógico de esta disciplina, que sirva como estrategia de aprendizaje, articulando tanto teoría como la práctica durante el proceso de formación deportiva.
- Fomentar la práctica del baloncesto mediante la difusión de las escuelas de formación deportivas en sus tres niveles (iniciación-fundamentación-perfeccionamiento) en niños, jóvenes y adolescentes del departamento de Cundinamarca.
- Contribuir al desarrollo integral mediante procesos pedagógicos como, técnicos, deportivos, sociales, culturales y morales en los niños, jóvenes y adolescentes cundinamarqueses atreves de la formación deportiva, garantizando el mejoramiento de la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Vincular niños, jóvenes y adolescentes al proceso de formación deportiva en la modalidad de Baloncesto en los diferentes municipios del departamento de Cundinamarca.
- Inculcar a los jóvenes por medio de la práctica deportiva valores que fortalecerán a la integración social.
- Mejorar las diferentes capacidades físicas y habilidades motrices de los niños, jóvenes y adolescentes de las diferentes provincias.
- Desarrollar en los niños, jóvenes y adolescentes, actitudes de liderazgo y manejo de grupo con el fin de crear verdaderos líderes que sirvan al desarrollo de nuestro municipio y nuestro país.
- Brindar una alternativa que contribuya a mejorar la calidad de vida de los niños, jóvenes y adolescentes y el aprovechamiento del tiempo libre.
- Consolidar los patrones básicos del movimiento para el desarrollo técnico táctico del deporte.

ESPECIALIZACIÓN

Durante el transcurso de esta fase motivamos al individuo a que desarrolle su imaginación, estimulando sus inquietudes motrices con el objeto de lograr un jugador con más personalidad motriz; es decir una capacidad de decisión importante en todas las opciones que se presentan en el juego.

El objetivo ultima de esta etapa, sería el formar jugadores creativos con grandes recursos motrices, los cuales deberán utilizarse al servicio del equipo, con la capacidad de alternar el juego disciplinado y sistemático con el juego libre y creativo, fomentando la solidaridad y el espíritu de equipo.

De igual manera se hace énfasis en la táctica del juego, sistemas ofensivos y defensivos, movimientos técnicos individuales y puesta en escena de lo aprendido mediante planificaciones de juegos reales, en esta fase la competencia se hace muy importante, ya que es aquí donde el jugador, el equipo y el entrenador plasman el trabajo realizado durante las fases anteriores.

DESCENTRALIZACIÓN:

Como se nombró anteriormente, uno de los objetivos de Indeportes Cundinamarca es la descentralización de cada una de las disciplinas deportivas, no solo llegar a las cabeceras municipales sino de igual manera acceder a los sectores rurales.

Es muy importante poder llegar a todas las personas del Municipio, por esta razón tenemos que descentralizar el entrenamiento de baloncesto en los diferentes campos deportivos, mostrar el trabajo que se realiza con las escuelas de formación, para que cada niño se anime, y conseguir mucha más población desarrollando la actividad deportiva, por esto al realizar los entrenamientos no solo en el centro poblado, sino llegándole a cada niño a su sector o vereda, podremos identificar los posibles talentos, depende de nosotros tener buenas estrategias para la búsqueda de nuestro deportistas.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Este deporte tiene sus inicios en Springfield, y surge gracias a la necesidad de inventar actividades que se pudieran desarrollar en época de invierno en Estados Unidos, las cuales se pudieran practicar en escenarios cerrados o bien llamados coliseos.

Su creador es el profesor de educación física Naismith, quien en el invierno de 1891 se ingenió una actividad la cual consistía en lanzar una pelota a una canasta y obtener puntos, sin saber que ese sería el inicio de él y sus alumnos en la invención del Baloncesto.

El Baloncesto es un deporte de conjunto practicado a nivel mundial con gran auge y acogida entre niños, jóvenes y adolescentes, tiene un carácter de exigencia metabólico mixto, con requerimientos de resistencia aeróbica por la duración del partido (una hora y media de trabajo más o menos) con un gran porcentaje de acciones rápidas cuyo metabolismo es anaeróbico aláctico.

Es un deporte de equipo en el cual se enfrentan dos escuadras en un campo de juego rectangular, cada equipo lo conforman 5 jugadores en el campo de juego y el ganador es aquel que logre más puntos que el equipo rival, lo cual se realiza introduciendo la pelota en una canasta.

El partido de Baloncesto se lleva a cabo durante 4 periodos de 10 min cada uno, adicional a esto, cada equipo cuenta con 7 jugadores en el banquillo, los cuales el entrenador puede hacer los cambios que considere oportunos a lo largo del enfrentamiento.

Cada jugador en el campo de juego tiene una función y especialización especifica las cuales se nombrarán a continuación:

- Base: es el encargado de organizar y distribuir el juego entre sus compañeros.
- Escolta: es aquel que tiene más destreza para encestar la pelota en la canasta.
- Pivote: es normalmente el jugador más alto y se sitúa cerca del aro (en propio campo para taponar y recoger rebotes defensivos y en campo contrario para intentar encestar).
- Alero: tiene que ser un buen lanzador o tirador.
- Ala Pivot: asiste al pivot y tiene un papel eminentemente físico.



Posiciones en el Baloncesto



Campo de juego de Baloncesto

Este deporte tiene una combinación de ingredientes: habilidad para encestar, rapidez de movimientos, capacidad defensiva y fuerza, de igual manera el entrenador a lo largo del partido va indicando una serie de cambios estratégicos para lo cual puede solicitar un breve tiempo de descanso o tiempo muerto.

A continuación, se nombrarán los diferentes componentes que caracterizan este deporte.

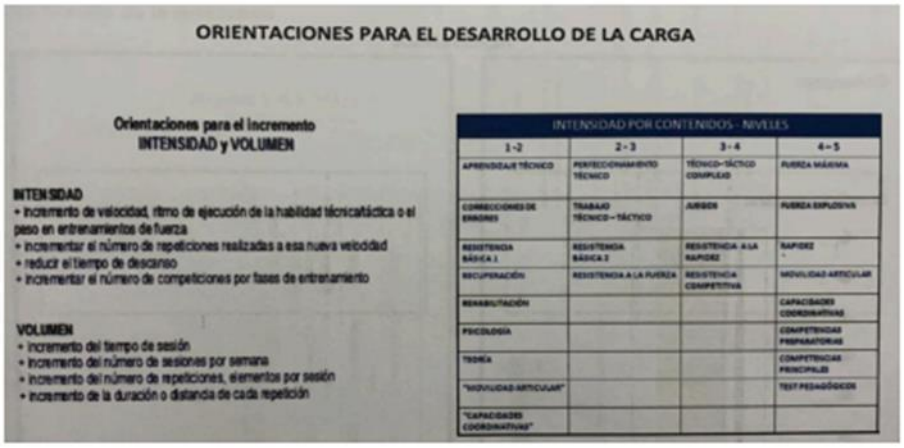
a. **Cognoscitivo**: Comprende la enseñanza teórica de todos los conceptos que el basquetbolista debe aprender, como son:
   - Reglamento del Juego
   - Filosofía del Baloncesto
   - Higiene Deportiva
   - Reglas y normas de comportamiento tanto en la cancha como fuera de ella.

b. **Socio afectivo**: Comprende el manejo de relaciones interpersonales; profesor-alumno, alumno-alumno, alumno- medio externo (deportistas, público, jueces, periodistas,
dirigentes, padres de familia, etc.) y con un manejo adecuado de situaciones de éxito, fracaso, ansiedad, angustia, susto, etc.

c. **Motriz**: El desarrollo de movimientos correctos tales como: ojos- manos, ojos- pies, ojos-manos y pies, para conseguir en el deportista un dominio total de su cuerpo para la práctica del baloncesto y que le permita alcanzar en un alto nivel de competencia.

DISTRIBUCIÓN DEL PERIODO PREPARATORIO

AÑOS VIDA DEPORTIVA	PORCENTAJE DE DISTRIBUCIÓN	
	ETAPA PGF	ETAPA PFE
0 - 2	80%	20%
2 - 3	75%	25%
3 - 4	66%	33%
4 – 5	60%	40%
5 – Más	40%	60%



ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA CARGA

Orientaciones para el Incremento
INTENSIDAD y VOLUMEN

INTENSIDAD
- Incremento de velocidad, ritmo de ejecución de la habilidad técnicatáctica o el peso en entrenamientos de fuerza
- incrementar el número de repeticiones realizadas a esa nueva velocidad
- reducir el tiempo de descanso
- Incrementar el número de competiciones por fases de entrenamiento

VOLUMEN
- incremento del tiempo de sesión
- incremento del número de sesiones por semana
- incremento del número de repeticiones, elementos por sesión
- incremento de la duración o distancia de cada repetición

INTENSIDAD POR CONTENIDOS - NIVELES			
1-2	2-3	3-4	4-5
APRENDIZAJE TÉCNICO	PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO	TÉCNICO-TÁCTICO COMPLEJO	FUERZA MÁXIMA
CORRECCIONES DE ERRORES	TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO	JUEGOS	FUERZA EXPLOSIVA
RESISTENCIA BÁSICA I	RESISTENCIA BÁSICA II	RESISTENCIA A LA RAPIDEZ	RAPIDEZ
RECUPERACIÓN	RESISTENCIA A LA FUERZA	RESISTENCIA COMPETITIVA	MOVILIDAD ARTICULAR
REHABILITACIÓN			CAPACIDADES COORDINATIVAS
PSICOLOGÍA			COMPETENCIAS PREPARATORIAS
TEORÍA			COMPETENCIAS PRINCIPALES
"MOVILIDAD ARTICULAR"			TEST PEDAGÓGICOS
"CAPACIDADES COORDINATIVAS"			

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESTRUCTURA POR NIVELES

Dentro del proceso formativo que adelanta Indeportes Cundinamarca, existen 3 niveles de formación en cada una de las disciplinas deportivas en los municipios que conforman el departamento, estos niveles son los siguientes: Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento.

En estas tres fases se da inicio al proceso de enseñanza del baloncesto, dependiendo la edad y habilidades de los deportistas.

INICIACIÓN:

Esta primera fase constituye el primer eslabón de la formación motriz genérica del individuo. Se trata de construir el cimiento necesario para desarrollar posteriormente habilidades y destrezas específicas de mayor complejidad.

El objetivo es desarrollar al máximo la motricidad del individuo, orientando o ajustando los fundamentos motrices a la técnica deportiva. Esta es una etapa genérica, en la cual debemos trabajar de forma global los elementos básicos de la motricidad humana, posteriormente ajustaremos todos los recursos motrices desarrollados en esta etapa.

Este nivel va a durar dos años, en los cuales deberán tener como mínimo 100 horas de entrenamiento al año, después de 2 años con esta intensidad horaria en este nivel, pasarán al siguiente nivel

FUNDAMENTACIÓN:

En esta segunda fase, partimos del desarrollo motriz desarrollado en la fase anterior con objeto de obtener una especificidad en algunas estructuras básicas del movimiento, que a su vez resulten ser los fundamentos de las habilidades y destrezas técnicas del baloncesto.
En este nivel se entrenará con una intensidad de dos horas diarias por tres días a la semana pasarán al siguiente nivel.

Perfeccionamiento.

Durante el transcurso de esta fase motivamos al individuo a que desarrolle su imaginación, estimulando sus inquietudes motrices con el objeto de lograr un

jugador con más personalidad motriz; es decir una capacidad de decisión importante en todas las opciones que se presentan en el juego.

El objetivo ultima de esta etapa, sería el formar jugadores creativos con grandes recursos motrices, los cuales deberán utilizarse al servicio del equipo, con la capacidad de alternar el juego disciplinado y sistemático con el juego libre y creativo, fomentando la solidaridad y el espíritu de equipo.

Es la hipotética estructura de la formación de un jugador, debemos partir de un estado básico global que asiste los fundamentos motrices filogenéticos que la especie humana posee. Este trabajo debe realizarse de forma prioritaria en la necesidad de vivenciar y experimentar un caudal de actividades suficientes para que el niño pueda después desbordar una formación más específica de tipo deportivo, la cual se fundamentará a su vez en el trabajo realizado en este primer estadio.

NIVEL I INICIACIÓN	NIVEL II FUNDAMENTACIÓN	NIVEL III PERFECCIONAMIENTO
6-8 años	9-12 años	13- 17 años
patrones básicos de movimiento I	patrones básicos de movimiento II, iniciación técnica del baloncesto	fundamentación técnica y táctica del baloncesto
juegos pre deportivos 1 (aprendizaje)	juegos pre deportivos (creación)	juegos pre deportivos
habilidades básicas nivel I	habilidades y fundamentos básicos I	habilidades y fundamentos básicos II
Cultura deportiva, valores y hábitos de conducta 1.	Cultura deportiva, valores y hábitos de conducta 2.	Cultura deportiva, valores y hábitos de conducta 3. (juego limpio)
Juegos recreativos y de integración 1.	Juegos recreativos y de integración 2.	Juegos recreativos y de integración 3.
Participación de festivales y actividades municipales	Participación en festivales y actividades intermunicipales y campamentos departamentales y nacionales.	Participación en festivales y actividades intermunicipales y campamentos departamentales y nacionales.

Parámetros de orientación

Cuadro de unidades porcentuales por nivel

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
Actividades complementarias	15%	5%	5%
Competencia	5%	20%	20%
Fundamentación global	20%	5%	5%
Fundamentación táctica	15%	15%	25%
Fundamentación técnica	5%	15%	10%
Preparación física	5%	10%	15%
Preparación psicológica	10%	10%	10%
Preparación teórica	5%	10%	10%
Reforzamiento motor	20%	10%	10%

TEMAS Y CONTENIDOS

PREPARACIÓN FÍSICA

- Resistencia
- Fuerza
- Agilidad
- Velocidad
- Equilibrio
- Propiocepción
- Orientación
- Ritmo
- Adaptación
- Acoplamiento
- Sincronización
- Reacción
- Diferenciación
- Salto
- Coordinación
- Flexibilidad
- Aceleración

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

TÉCNICA DEFENSIVA

- Posición básica defensiva
- Desplazamientos
- Bloqueo Defensivo o Box Out
- Doblar
- Flotar
- Marcar
- Referenciar
- Sobre marcar
- Defensa al jugador con balón
- Defensa al jugador sin balón
- Lado débil- lado fuerte
- Rebote Defensivo
- Robos de balón
- Ubicación Corporal
- Ubicación Espacial
- Buscar los espacios libres

POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:

- Propiocepción.
- Posición de defensa:
  - Baja.
  - Alta.
  - Mixta.
- Balance.
- Equilibrio.
- Visión Periférica.
- Ubicación espacial.
- Según las diferentes posiciones en la cancha.
- Juego de Poste.
- Defensa al jugador con balón:
  - Cuando maneja la mano izquierda.
  - Cuando maneja la mano derecha.
  - Cuando maneja las dos manos.
- Defensa al jugador sin balón.
- Bloqueos.
- Faltas defensivas.
- Cómo sacar una falta ofensiva.

En la posición básica defensiva las dos piernas están semi-flexionadas en las rodillas, tobillos y articulación coxofemoral. El peso corporal descansa sobre los dos pies. El ancho de la posición de los pies debe ser un poco más amplio que el ancho de los hombros. La frente, el pecho y las rodillas deben estar en un eje vertical. La vista abarca todo el campo de juego.

Dependiendo de la colocación de los pies hay diversas posiciones: En la posición de defensa paralela las plantas de los dos pies están colocadas en una línea horizontal.

La posición de defensa con un pie adelantado puede ser posición derecha cuando el pie derecho está adelantado, o posición izquierda, cuando el pie izquierdo está adelantado.

Dependiendo de la acción defensiva y la función de los brazos, las posiciones de defensa pueden ser:

Posición de defensa baja, donde los brazos están extendidos hacia abajo y hacia el lado con palmas y dedos dirigidos hacia el jugador con el balón, situados debajo de la línea de las rodillas.

Posición defensiva alta, cuando se ejerce contra un adversario que no tiene derecho a driblar, por ejemplo, en las defensas encimadas.
Posición de defensa mixta, cuando la mano del pie adelantado está levantada, extendida hacia arriba y la otra al lado, paralela al piso. La mano levantada impide el tiro al aro y el pase penetrante. La otra mano impide pases laterales penetrantes.

DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS:

- Hacia adelante.
- Hacia los lados.
- Hacia atrás.
- En diagonal.
- Movimientos de los pies:
  - Dirección de la punta de los pies.
  - Con un pie adelantado.
  - Cerrando las líneas.
  - En velocidad.
  - En presión.
  - Paso de esgrima.

- Movimientos de las manos.
- Jugador con balón.
- Jugador sin balón.
- Ataque rápido.
- Ataque lento.
- Atacante cerca de la zona de lanzamiento.
- Atacante lejos de la zona de lanzamiento.
- Jugador en acción de lanzamiento.
- Cerrar las líneas de pase.
- Doblar.
- Visión periférica.
- Anticipación.
- Movimientos del cuerpo:
  - Equilibrio.
  - Ubicación espacial.
- Ayuda a los compañeros:
  - Lados de Ayuda.
  - Ayudar al que ayuda.
- Cambio de marca.
- Doble marcaje.
- Finta de defensa.
- Según las diferentes posiciones en la cancha.
- Juego de Poste.
- Defensa al jugador con balón:
  - Cuando maneja la mano izquierda.
  - Cuando maneja la mano derecha.
  - Cuando maneja las dos manos.
- Bloqueos.
- Gardeos o Tapas.
- Faltas defensivas.
- Cómo sacar una falta ofensiva.

Dependiendo de la dirección de los movimientos, los desplazamientos defensivos se realizan hacia adelante, hacia los lados, hacia atrás y en diagonal.

El desplazamiento hacia adelante se realiza mediante pasos de acercamiento. El defensa debe estar establecido fuerte y con equilibrio, se

realizan pasos cortos y rápidos, se va frenando a medida que se va acercando para no pasarse cuando el jugador avanza.

Se puede llegar hasta muy cerca del jugador ofensivo, pero depende de varios factores:

- Si es un jugador rápido con el dribling.
- Si ya driblo.
- Si aún no ha driblado.

El desplazamiento hacia atrás se realiza mediante pasos de retroceso. El movimiento se inicia primero con el pie trasero y luego con el pie adelantado.

El desplazamiento hacia los lados se realiza con pasos laterales o pasos de esgrima; hacia el lado derecho se inicia con el pie derecho y luego el pie izquierdo. Hacia el lado izquierdo primero se inicia con el pie izquierdo y luego con el pie derecho.

El desplazamiento diagonal se realiza en dos direcciones fundamentales; diagonal hacia adelante a través de los pasos de acercamiento con pasos laterales. Diagonal hacia atrás, izquierda, derecha, la combinación entre pasos de retroceso y pasos laterales.

Los pasos de "asecho" se ejecutan durante la defensa del driblador o en otras situaciones, cuando el defensa se prepara para atacar al ofensivo con el balón o al ofensivo que pretende recibir el balón.
Con los pasos de engaño se demora la acción ofensiva parándola, desviándola y desequilibrándola.

ROBOS DEL BALÓN:

- Anticipación.
- Quitar el balón.
- Arrancar el balón.
- Interceptar el balón.
- Tapar o gardear el balón.
- Desviar al balón.
- Cerrar las líneas de pase.
- Balance.

Anticipación

Para anticipar el balón se debe tener en cuenta las líneas de pase, con una buena ubicación y la velocidad para llegar a los pases, es importante no regalar la parte más cercana al aro ya que se puede abrir una puerta trasera y hacerle daño a la defensa.

Quitar el balón Para quitar el balón se deben aprovechar los descuidos del ofensivo con el balón. El defensa sorpresivamente lo ataca e intenta quitar el balón. Se acerca al jugador con el balón y lo presiona activamente. En el momento oportuno se quita el balón a través de un gesto corto, brusco, seco, ejecutado con el borde lateral de la palma y con los dedos unidos, hacia abajo o hacia arriba.

Arrancar el balón

Si el defensa está en una situación favorable, debe tratar de arrancar el balón que domina el adversario de sus manos. El agarre debe ser firme, profundo y brusco, con movimiento rotatorio de las muñecas hacia arriba o hacia abajo, e impulso de torsión con el tronco y los brazos.

Interceptar el balón

Para interceptar el balón en la intercepción horizontal, el defensa ataca con una rápida arrancada el balón, con salto o carrera, y lo domina con una o dos manos.

En la intercepción vertical, el defensa está ubicado detrás del jugador ofensivo y aplica la técnica de paso abierto y cruzado.

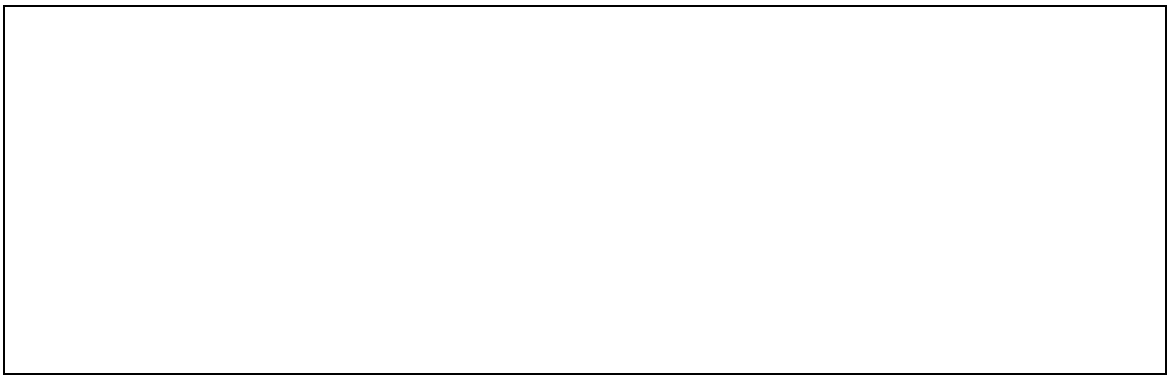
Tapar o gardear el balón

El defensa debe tratar de parar la salida del balón de las manos del adversario en el momento del intento del tiro. Esto se conoce como tapar el balón.

La mano del defensa debe estar encima del balón, la muñeca firme, los dedos abiertos, la palma orientada encima del balón sin la ejecución del gesto de impulso; la mano simplemente detiene el lanzamiento del balón y lo detiene.

Desviar el balón

La técnica para desviar el balón en su primera parte es parecida a la técnica de tapar el balón. La diferencia es el activo movimiento con las vemas o punta de los dedos en la fase final del movimiento. El balón se desvía hacia afuera, hacia la línea final o hacia la línea lateral.



REBOTE DEFENSIVO:

- Propiocepción.
- Posición del cuerpo.
- Ubicación espacial.
- Como ganar la posición.
- Como bloquear a un jugador.
- Como y en qué momento se realizan los saltos.
- Forma de agarrar el balón.
- Realizar un cerco reboteador.

Es una acción defensiva que se ejecuta después de un tiro fallado del adversario.

Para aprovechar un rebote defensivo, se debe ejecutar un oportuno y potente salto, atacando el balón con los brazos extendidos y dedos abiertos.

Se debe realizar un agresivo, brusco y seguro agarre del balón, halándolo, "cortando el hilo" hacia el pecho, abriendo los codos, doblando el tronco hacia adelante y protegiendo el balón. La vista debe dirigirse hacia la situación de juego.

En el momento del aterrizaje, se debe mantener la estabilidad.

TÉCNICA OFENSIVA

- Posición Básica
- Manejo del balón
- Pases
- Dribling
- Lanzamientos
- Recepción
- Agarre
- Fintas
- Desplazamientos
- Saltos
- Detenciones
- Bloqueos
- Reversibles
- Pantallas
- Pase y corte
- Trailer o Remolque
- Cortes

- Cross over
- Doble Ritmo
- Farewell
- Pick and Pop
- Pick ando Roll
- Pivotear
- Posiciones Ofensivas
- Rebote Ofensivo
- Step Back
- Triple Amenaza

POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA

- Propiocepción.
- Posición Básica.
  - Con balón.
  - Sin balón.
- Triple Amenaza.
- Detención.
  - Un tiempo.
  - Dos tiempos.
- Pie de pivot.
  - Con balón.
  - Sin balón.
- Desplazamientos.
- Movimientos de los pies.
- Movimientos del cuerpo en general.
- Equilibrio.
- Visión Periférica.
- Ubicación Espacial.
- Pantallas.
- Bloqueos.
- Rebotes.

DRIBLING:

- Mano derecha
- Mano izquierda
- Vista:
  - Sin mirar el balón.
  - Visión periférica.

  - Engañar con la mirada.
- Tipos de dribling:
  - De Velocidad.
  - De Protección.
  - De progresión.
  - De Control.
- Cambios de dirección.
- Cambios de velocidad:
  - Con la misma mano.
  - Con cambio de mano.
- Cambios de mano:
  - Por delante
  - Crossover
  - Por detrás.
  - Por entre las piernas.
  - Reversible.
- Cambios de ritmo.
- Alargando el dribling.
- Salida:
  - Directa.
  - Cruzada.
  - En reverso.
  - Con finta previa.
  - La misma pierna del defensa.
  - Con la pierna contraria del defensa.
- Stop and go.
- Usos:
  - Penetrar a canasta.
  - Salir de una situación de presión.
  - Cambiar el balón de lado (si no se puede hacer mediante el pase).
  - Mejorar ángulos de pase.

Posición Básica:
Cuerpo semi flexionado, el peso del cuerpo debe caer sobre la punta de los pies, los pies abiertos a lo ancho de los hombros, las yemas de los dedos son los que entran en contacto con el balón, debe quedar un hueco en la mano de modo que la palma no toque el balón, el balón se impulsa suavemente, nunca golpear el balón, con una flexión de la muñeca la cual hace de palanca y amortiguación y es enviado hacia el piso, la flexión de la muñeca hace que estemos más tiempo en contacto

con el balón, mejorando su control, el codo debe ir despegado del cuerpo, el antebrazo también debe seguir el movimiento del balón. El dribling debe ser fuerte y con mucha seguridad.

TÁCTICA OFENSIVA

- Aclarado
- Flex
- Triples "tres".
- Contra ataque
- Ataque para saques:
  - Cuadro
  - Rombo
- Reloj
- Pase y corte
- Poste
- Triple Poste
- Salida rápida.
- Tres carriles.

TÁCTICA DEFENSIVA

- Presión 1-3-1
- Presión 2-2-1
- Defensa con trampa.
- Defensa con ayudas.
- Líneas de pase.
- Hombre a hombre.
- Defensa en zona:
  - Zona 1-2-2.
  - Zona 2-1-2.
  - Zona 2-2-1.
  - Zona 1-3-1.
  - Zona 3-2.
- Defensa a presión
- Defensa cara a cara
- Defensa de pantallas
- Defensa en diamante
- Defensa ajustada
- Cerco Reboteador

Esquema Corporal

- Conocimiento del propio cuerpo
- Desarrollo de las facultades sensoriales
- Educación de la actitud
- Educación de la respiración
- Equilibrio
- Desplazamiento
- Percepción espacio – temporal
- Coordinación dinámica general
- Carreras
- Motricidad de la carrera
- La zancada amplitud y frecuencia
- Velocidad de reacción
- Ritmo De Carrera Del Jugador De Baloncesto
- Lanzamientos
- Coordinación óculo - manual
- Distancias y trayectorias
- Velocidad gestual
- Paradas y salidas

Para el cumplimiento de estos contenidos utilizaremos los siguientes medios:

- Juegos
- Circuitos con obstáculos (trepar, saltar, colgarse)
- Carreras (persecución)
- Saltos
- Equilibrios
- Manipulación de diferentes objetos
- Lanzamientos (alto/bajo, cerca/lejos, dinámicos/estáticos)
- Ejercicios de percepción (propio cuerpo, espacio, tiempo)
- Descubrimiento del espacio (orientarse, agrupaciones)
- Ritmo (asociado a desplazamientos)
- Agilidad con el propio cuerpo (cuadrupedia)

DESPLAZAMIENTOS (Analizar Distancias y Velocidades)

- Arrancadas (Diferentes formas de puesta en acción)
- Carreras
- Cambios de dirección
- Cambios de ritmo
- Paradas

Saltos

- Variar fases (impulso/vuelo/caída)
- En altura, longitud o combinado (dirección/altura/profundidad)
- Con pase y/o recepción de objetos
- Sucesivos (un pie, alternados)
- Estático / en carrera
- Una pierna / dos piernas
- Con pivoteo después de la caída

Giros y pivotes

- En contacto con el suelo
- Pivoteo con otras acciones: Pases, dribling, lanzamientos, etc.
- Orientación de un objeto
- Cambios de dirección

Recepción, pases y lanzamientos.

- Estáticos / en movimiento (lanzador-receptor)
- Distancia
- Encadenamiento de acciones (saltos, paradas, salidas…)
- Parar, controlar y despejar)

En esta etapa, utilizaremos los recursos técnicos y didácticos que empleamos en la fase anterior con una orientación más específica y en la línea de aplicarlo en situaciones competitivas, con el objeto de obtener una experiencia lúdico-competitiva y desarrollar una autonomía en el juego al trabajo colectivo.

Fundamentos Técnicos Ofensivos

Manejo Del Balón
Estructuración

En esta fase desarrollamos todo tipo de agilidades y destrezas relacionadas con el balón, teniendo en cuenta que debemos trabajar con una gran polivalencia de material con objeto de dotar al jugador de un gran número de vivencias motrices, las cuales son insustituibles, en estas primeras etapas para el desarrollo de habilidades y destrezas específicas, es decir la técnica.

Actividades para esta fase.
Ejercicios De Lanzamiento

- En altura
- En longitud
- En precisión
- Distintas trayectorias del balón
- Construcción del tiro
- Ejercicios de recepción
- Variar la potencia que se le imprime al balón
- Varias trayectorias
- Tipos de lanzamientos y tipos de recepción
- Aproximaciones a palmeos
- Ejercicios de dribling
- Estáticos
- En movimiento
- En zonas predeterminadas (escaleras, circuitos, marcas…)
- Recepciones y control del balón en movimiento, con una sola mano, amortiguaciones en posición dificultadas.
- Cambiar recepciones por paradas (1 y 2 tiempos)
- Ejercicios estáticos de manejo de balón con o sin dribling
- Ejercicios con dos balones.

Esta etapa es mucho más específica de las habilidades propias del baloncesto, sin embargo, es una buena idea saber realizar todas estas habilidades con diferentes tipos de balones, de distintas características para que el individuo posea mayor riqueza motriz en su relación con el móvil.

El contenido es el siguiente.

Ejercicios De Dominio De Balón

- Estáticos con o sin dribling.
- En movimiento con o sin dribling.
- Ejercicios con dos balones.
- Ejercicios con tres balones.
- Malabarismos con el balón.
- Elementos utilizables en el juego.

Esta es la fase más fina y específica del proceso que se estamos siguiendo en el desarrollo de las habilidades y destrezas. En esta fase aplicaremos los recursos vistos en la fase anterior en la competición, procurando como siempre, que el

jugador sea capaz de protagonizar las acciones que se le propongan, con el fin de obtener conductas cada vez más inteligentes.

El Dribling

El dribling representa la única alternativa complementaria para que el jugador con balón pueda desplazarse. Este recurso técnico posee unas estrictas limitaciones en cuanto a su inicio y finalización del mismo, que es preciso conocer y adaptarse para evitar incurrir en violaciones.

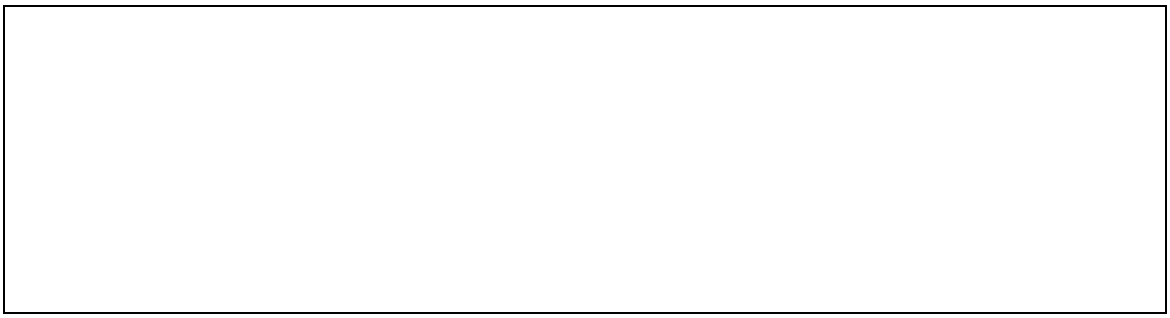
En esta primera fase, realizaremos todo tipo de experiencias en el dribling con el balón, el objetivo es obtener un dominio de este fundamento con ambas manos en todo tipo de situaciones específicas del baloncesto, a continuación, se presentan las actividades a realizar:

- Descubrir el dribling a través del juego
- Experimentar el dribling variado
- Altura del dribling: alto y bajo
- Mano izquierda y mano derecha; en diferentes ritmos
- En diferentes posiciones: de pie, sentado, arrodillado y acostado
- Dribling rápido o lento
- Cambios de dirección y de ritmo
- Dribling con velocidad
- Familiarizarse con las características del dribling: arrancadas, paradas, fintas de salida, fintas de dribling, cambios de mano espontáneas y manteniendo la visión periférica.
- Diferenciar los tipos de dribling de avance, de protección, de evasión
- Posibilidades que nos ofrece el reglamento en cuanto a paradas y cambios de mano, diferenciar entre las distintas direcciones.
- Combinación y encadenamientos con otros fundamentos.
- Situaciones de juego en forma lúdica de 1 vs 1, activo y semiactivo.

El objetivo más importante en esta etapa, será el conocer y dominar la ejecución de todos los tipos de dribling, teniendo en cuenta ¿Cuándo? Y ¿Cómo? deben utilizarse, para ser eficaz en el juego a partir de una correcta lectura de la situación.

Las actividades son:

- Arrancadas
- En función de la pierna y lado de salida
- Normal (salida simple con la pierna correspondiente a la mano balón).



- Con paso cruzado (salida simple con la pierna contraria a la mano balón)
- En función de la posición inicial; de cara al defensor y de espalda al defensor.
- En función de la finta previa.
- Paradas tras recepción, con orientación hacia el objeto y con encadenamiento y fintas de salida.
- Paradas tras dribling con orientación al objetivo y parada en un tiempo con salto sobrepasando al defensor.

El dribling en los diferentes roles específicos, base, guardias, interiores y en situaciones concretas que nos podamos encontrar en un partido como condiciones de contraataque, penetración con decisión a la canasta, abrir una línea de tiro.

El Pase

Los temas que vamos a trabajar para poder aprender y perfeccionar una buena ejecución del pase son los siguientes:

- Vista:
  - Visión periférica.
  - Engañar con la mirada.
- Posición Básica
- Posición espacial:
  - En donde estoy yo.
  - En donde está el receptor.
  - En donde está el resto del equipo.
  - En donde está la defensa.
- Propiocepción.
- Asistencias.
- Conceptos básicos:
  - Fuerza.
  - Intensidad.
  - Puntería.
  - Visión.
- Tiempo del pase.
- Manejo de los ángulos.
- Fintas de pase.
- Puerta Atrás.
- Pase y corte.
- Tipos de pase:

  - Pase de Béisbol o sobre el hombro.
  - Pase de Pecho.
  - Pase con las dos manos sobre de la cabeza.
  - Pase de gancho.
  - Pase directo.
  - Pase picado.
  - Pase englobado.
  - Pase por detrás de la espalda.
  - Pases con una mano.
  - Pases con las dos manos.
  - Pase mano a mano o handoff.
- Estáticos.
- En movimiento.
- Saltando.
- Pase después de hacer pívot.
- Pasé a un Pívot o Poste.
- Líneas de pase.
- Recepción del pase:
- Triple Amenaza.
- Atacar el pase.
- Parar el balón y luego control.
- Ganar la posición para la recepción.
- Generar líneas de pase.
- Calcular la distancia máxima para la ejecución de cada pase.
- Buena lectura de equipo: Saber cuál jugadora está en la mejor posición para recibir un pase.
- Mala lectura de equipo: Pasarle a una jugadora que está lejos de su posición.

El pase es uno de los fundamentos básicos del baloncesto y es de vital importancia en el proceso de constitución esencial entre los jugadores, cuando se ejecuta un pase, esto lleva implícito un mensaje entre el pasador y el receptor.

La buena ejecución del pase, condiciona el resultado de otras acciones técnicas como el tiro, la entrada a canasta, las paradas y las salidas en dribling.

En esta primera fase educaremos la actitud de pasar, como acto de compañerismo y generosidad en el juego.
Las actividades son:

- Consecución y ejecución de espacios
- Progresión ante el objetivo
- Orientación a canasta en la recepción
- Entender los conceptos de amplitud y profundidad con el objeto de conseguir un pase en buenas condiciones.
- Desmarque
- Búsqueda del mejor ángulo de pase y trayectoria
- Juegos de cooperación y oposición
- Actividades lúdicas por parejas, tríos y grupos, con diferentes formas de pases
- Ejercicios variados, distancias, estoicos, circuitos y encadenando acciones y fundamentos.
- Juegos competitivos.

En esta etapa debemos reconocer todos los tipos de pases que existen en la práctica del juego, con objeto de dominarlos sabiendo distinguir exactamente sus funciones y sus características, para posteriormente elegir adecuadamente en situaciones competitivas.

Se realizarán situaciones reales de juego, en los cuales los alumnos mostrarán las diferentes clases de pases de acuerdo a la situación presentada.

Lanzamiento

Los temas que vamos a trabajar para poder aprender y perfeccionar un buen lanzamiento, son los siguientes:

- Normas Comunes:
  - Posición Básica:
  - Balance.
  - Genuflexión.
  - Posición correcta de todo el cuerpo.
  - Propiocepción.
  - Equilibrio.
  - Relajación.
  - Concentración.
  - Vista.
  - Puntería.
  - Coordinación.
  - Oportunidad.

- Confianza.
- Buena selección de lanzamientos.

- Clases de lanzamientos:
  - Bandeja.
  - Estático o a pie firme.
  - En sostenido o suspensión.
  - De gancho.
  - En retroceso (Farewell).
  - Clavada.
  - Alley Oop
  - Doble Ritmo.
  - Eurosteep.
  - Tiro libre.
  - De Media.
  - Tres puntos.
  - Poste.
  - Con finta previa.
  - En sostenido.
  - Con marca.

- Ubicación espacial.

Todos los movimientos y acciones que se realizan con o sin balón en ataque, tiene como finalidad poder obtener un lanzamiento en buenas condiciones, donde la posibilidad de encestar sea alta, esto se consigue en oposiciones, lo más cercanas posible al aro, en la situación libre de marcaje; es decir el elemento ultimo de todo ataque.

Esta primera etapa va encaminada principalmente a la adquisición de un hábito de lanzar a la canasta e ir al rebote ofensivo, el jugador debe realizar un gesto técnico coordinado y fluido, sin defectos, teniendo en cuenta que generalmente en edades iniciales, aun no se posee la fuerza necesaria para lanzar con una técnica óptima. Las actividades son:

- Desarrollo del hábito de lanzar e ir por el rebote ofensivo
- Posición y movimiento de los brazos
- Trayectoria parabólica hacia la canasta
- Lanzamientos a canasta de cerca
- Lanzamientos de cerca en elevación
- Paradas más lanzamientos
- Lanzamientos a diferentes distancias, en diferentes posiciones y con marca

- Encadenamiento de fundamentos terminando en lanzamiento
- Lanzamiento en posición pasiva y activa

Incorporaremos en esta etapa, tres elementos importantes, en el desarrollo del lanzamiento, hasta culminar los lanzamientos de tres puntos, incrementos de la velocidad de ejecución y eficacia, buscando un buen porcentaje de cestos convertidos de dos y tres puntos.

Una vez ubicados los jugadores en los puestos específicos, se trabajan los lanzamientos de acuerdo a la posición y ubicación de cada uno de ellos. En esta etapa la selección de tiro deberá ser óptima. Aquí realizaremos ejercicios 1 vs 1, 1 vs 2, 2 vs 2, 3 vs 2, 2 vs 4, con encadenamiento de fundamentos técnicos terminando en lanzamiento.

Fundamentos Sin Balón

Los fundamentos sin balón permiten que los jugadores se desmarquen o utilicen en forma educada sus pies de acuerdo a las situaciones de juego.

- Detención en un tiempo y en dos tiempos
- Posiciones básicas
- Desplazamientos en la marca
- Movimientos de pies (bases, guardias y postes)
- Juegos lúdicos con detenciones
- Encadenamiento de fundamentos técnicos combinados con las detenciones.
- Canchas con desplazamientos de marca.

En esta fase realizaremos diferentes situaciones reales de juego en las cuales se corrige la aplicación de los diferentes fundamentos sin balón.

Fundamentos Defensivos

El baloncesto tiene dos fases que son el ataque y la defensa, la defensa tiene como objetivo evitar que el equipo contrario convierta el cesto. Por tal razón es importante crear unas buenas bases para nuestros jugadores adquieran los fundamentos necesarios para aplicar de forma adecuada los fundamentos defensivos.

En esta etapa, desarrollaremos todas las conductas básicas, para el buen ejercicio de la defensa: voluntad, espíritu de sacrificio, trabajo de equipo, agresividad y concentración; así como los principios básicos individuales de la defensa.
Las actividades son:

- Posición defensiva y desplazamientos
- Con cambios de dirección y de ritmo
- Uno contra uno defensa con balón
- Situación y posición del cuerpo
- Dos contra dos, defensa jugador sin balón
- Defensa del lado fuerte e interceptación
- Variación hombre balón
- Tres contra tres, defensa al jugador sin balón
- Defensa del lado débil con ayuda
- Variación del lado débil
- Balón interior, balón exterior
- Situaciones simples con inferioridad numérica

En el transcurso de esta fase desarrollaremos todo el programa defensivo a través del ejercicio donde el esfuerzo y la agresividad sean constantes.
Actividades a realizar:

El Rebote

- Bloqueo de rebote
- Rebote ofensivo
- Rebote y contraataque
- Palmeos
- Rebote tras tiro libre

Bloqueos

- Introducción
- Posición básica del bloqueador
- Formas de bloquear
- Tipos de bloqueo:
  - Bloqueo vertical
  - Bloqueo horizontal
  - Bloqueo ciego
  - Bloqueo diagonal
  - Pantallas
- Bloqueo y acciones posteriores:
  - Bloqueo y continuación
  - Bloqueo y abrirse al balón

- Bloqueo y toma de posición interior

➢ Bloqueos directos e indirectos:
- Directo al jugador que no ha botado
- Directo al jugador que está botando
- Bloqueo indirecto

➢ Jugador que recibe el bloqueo
➢ Ejercicios

- Situaciones 1x1, 2x1, 3x2, 2x2, 3x3 Y Algunas De Sus Posibilidades

- **1x1**:
  - Con ventaja del atacante
  - En carrera
  - Salida desde parados, distintas posiciones
  - La línea de fondo
  - De espaldas a la canasta
- **2x2**:
  - Pasar y cortar
  - Pasar y bloquear
  - Aclarado tras movimiento de bloqueo
  - Pasar e ir detrás
  - Penetración para provocar ayuda ("Dividir")
  - Pasar y tomar posición interior
- **2x1**:
- **3x2**:
- **3x3**:
  - Pasar y cortar
  - Pasar y bloquear directo
  - Pasar y bloquear indirecto
  - "Dividir"
  - Aclarados
  - Bloqueos verticales
  - Bloqueos horizontales
  - Otras posibilidades

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

METODOLOGIA DE TRABAJO

La metodología de trabajo que se llevará a cabo con cada una de las categorías en la modalidad de Baloncesto estará conformada por los siguientes aspectos:

- Entrenamientos Deportivos:

sesiones presenciales de 6 horas semanales donde se desarrollará la temática de cada nivel de formación deportiva, aquí se trabajará tantos aspectos físicos, técnicos, tácticos y formación en valores.

- Clases teóricas:

Este aspecto es muy importante para los deportistas ya que hay temáticas que se deben explicar, estudiar y analizar en la pizarra antes de llevarla a práctica, dichos aspectos son esquemas de juego, reglamento del Baloncesto, entre otros aspectos más.

- Videos:

Como apoyo y proceso de retroalimentación se utilizarán herramientas tecnológicas para la proyección de videos explicativos y de películas de apoyo para las sesiones de entrenamiento.

- Integraciones Deportivas:

Como eje motivacional y puesta en escena de lo aprendido en los entrenamientos con cada grupo, se realizarán integraciones deportivas con otros municipios (teniendo el aval por cada instituto secretaria y/o oficina de deporte de cada Municipio) como fogueo y preparación de los equipos, de igual manera para fortalecer los trabajaos realizados y aprender de la derrota y la victoria y siempre mejorar de los errores.

- Torneos:

Es muy importante para nuestros deportistas poder competir y demostrar sus habilidades y destrezas adquiridas y fortalecidas con los procesos de entrenamiento, ver el resultado de su sacrificio y dedicación, la unión de grupo, la alegría de saltar a una cancha a darlo todo por su camiseta.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION

En todo proceso de entrenamiento y de formación deportiva, se parte del inicio de las capacidades físicas y habilidades motrices de los deportistas que lo conforman, se hace necesario como medio de seguimiento, control y evaluación del mismo, realizar una serie de pruebas y test físicos tanto de entrada como en el trascurso del proceso periódicamente para medir el rendimiento y la mejora que van teniendo nuestros deportistas.

En este caso particular, se realizarán las siguientes pruebas de entrada y test durante el proceso de entrenamientos en la modalidad de Baloncesto.

Medidas Antropométricas:

- Peso Corporal.
- Estatura de pie.
- Estatura sentado.
- Envergadura.

Pruebas Físicas:

- Salto horizontal sin carrera de impulso.
- Shuttle Run.
- Salto vertical.
- Carrea de 50 y 20 metros lanzados.
- Carrera a pie de 300 metros.
- Test de Legger

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Para llevar a cabo este plan pedagógico, se plantea el siguiente cronograma de entrenamientos para desarrollar las actividades y contenidos antes mencionados:

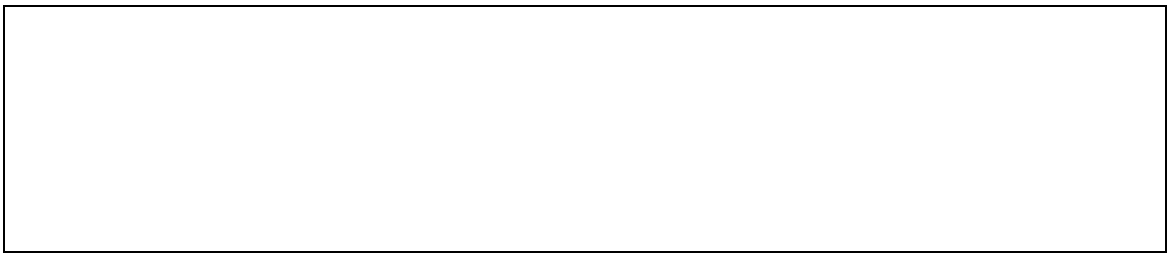
CATEGORIA	RAMA	HORAS
• **Iniciación 6-9**	Femenino o Masculino	3 sesiones a la semana cada sesión de 2 horas
• **Fundamentación 10-13**	Femenino o Masculino	3 sesiones a la semana cada sesión de 2 horas
• **Perfeccionamiento 14 -17**	Femenino o Masculino	3 sesiones a la semana cada sesión de 2 horas

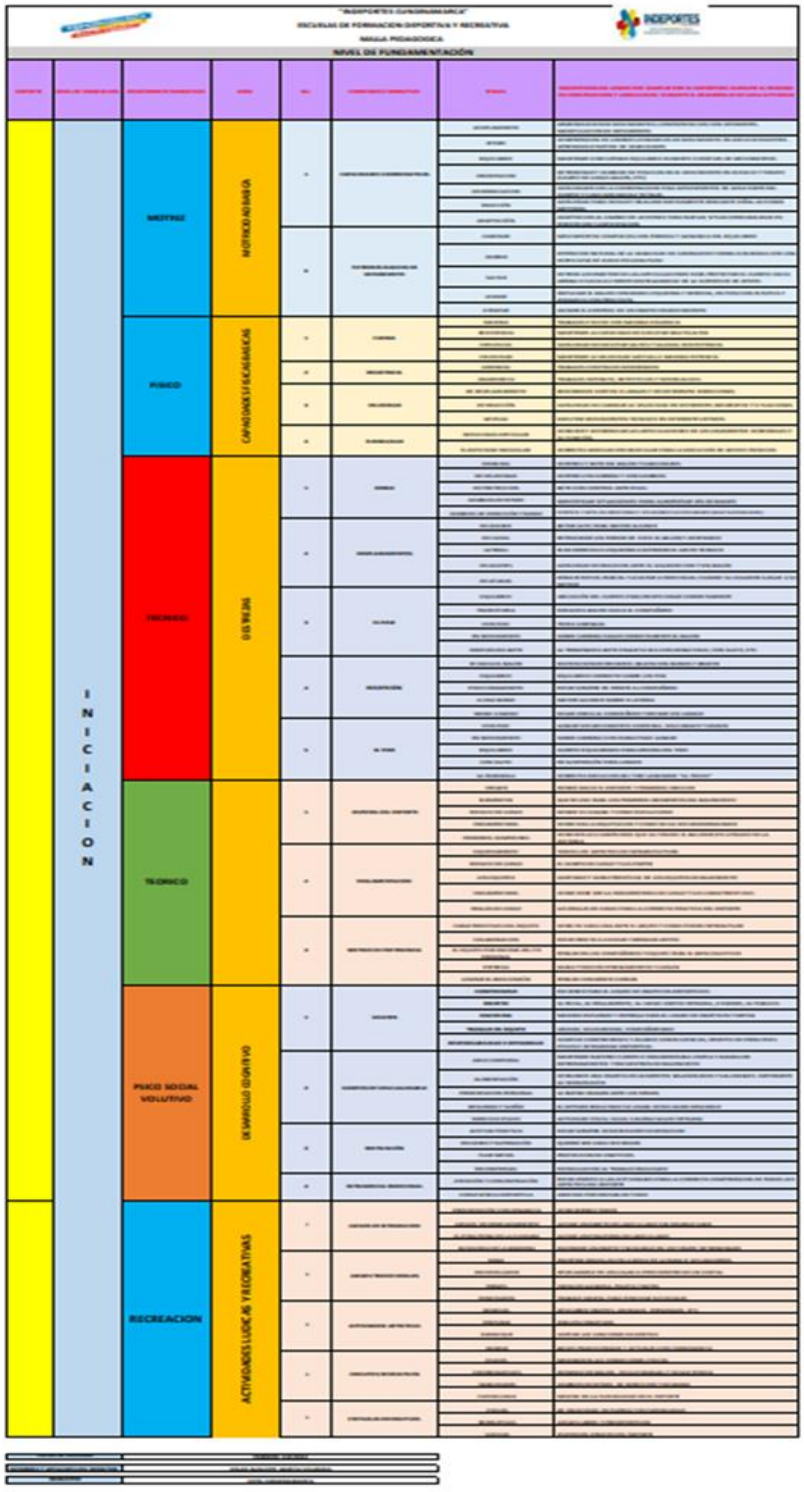
De igual manera se requieren los siguientes recursos físicos:

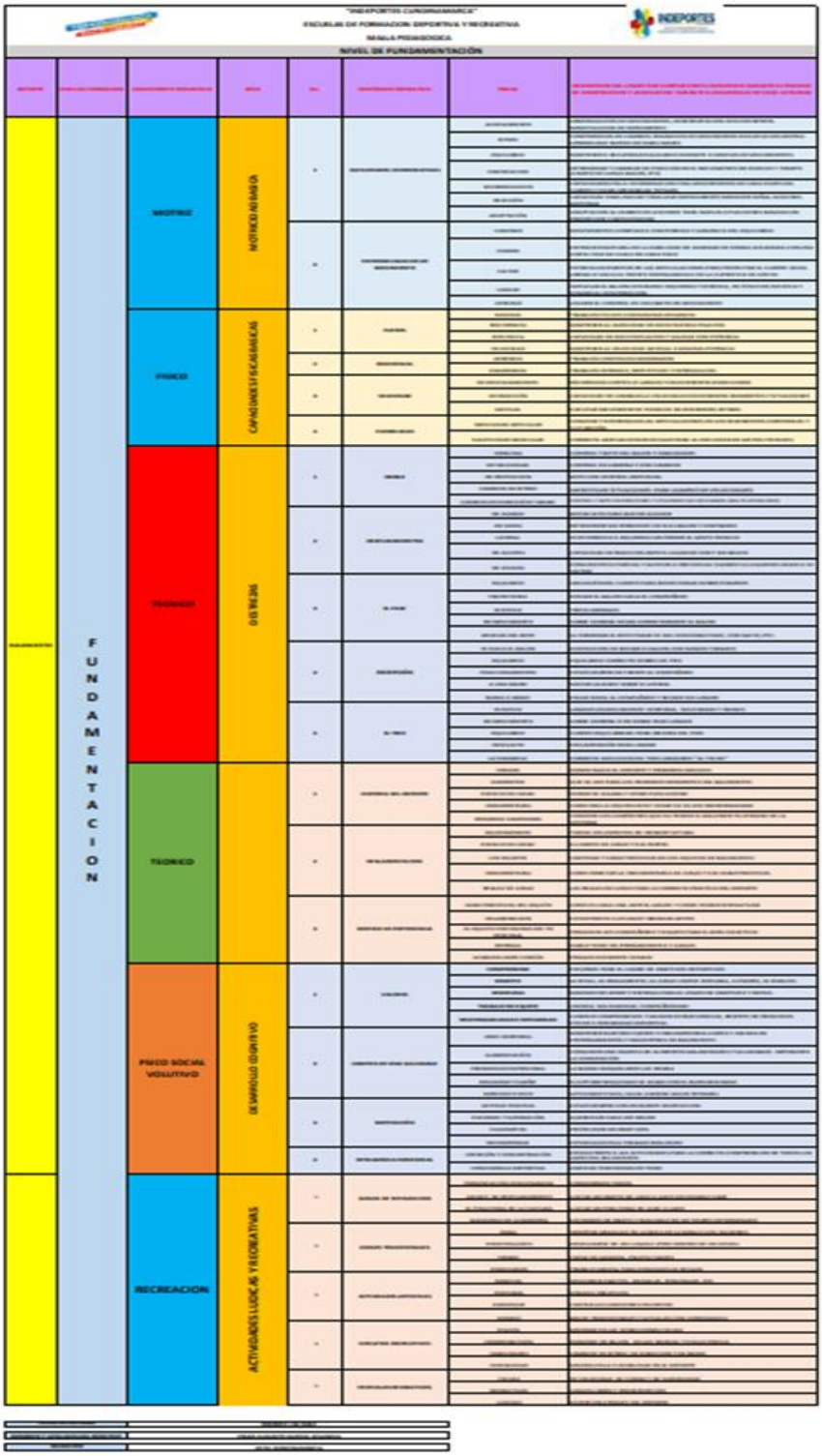
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

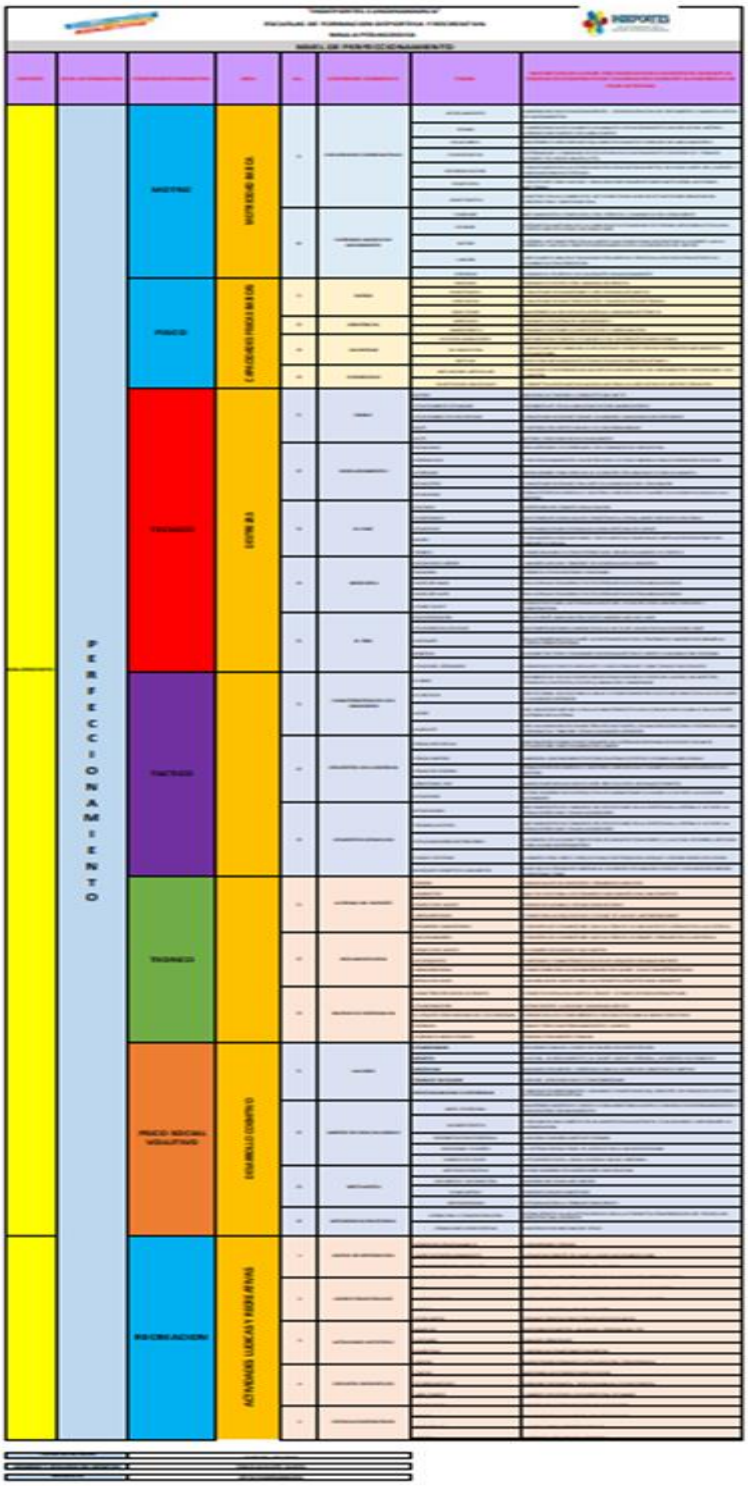
A continuación, se enlistas los principales materiales requeridos para cada entrenador, para cubrir con la cobertura y descentralización de la escuela de formación deportiva de baloncesto.

- Balones
- Conos
- Platillos
- Aros
- Lasos
- Petos
- Escalera de Coordinación
- 2 Tulas grandes para balones
- Escenarios deportivos.






"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN
INDEPORTES
FUNDAMENTACION
MOTRIZ
FISICO
TEORICO
TEORICO
PSICO SOCIAL VOLUNTIVO
RECREACION
MOTRICIDAD BASICA
CAPACIDADES FISICAS BASICAS
DESARROLLO
DESARROLLO
DESARROLLO
ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS



2. Cuadro de cobertura de colores

INDEPORTES CUNDINAMARCA

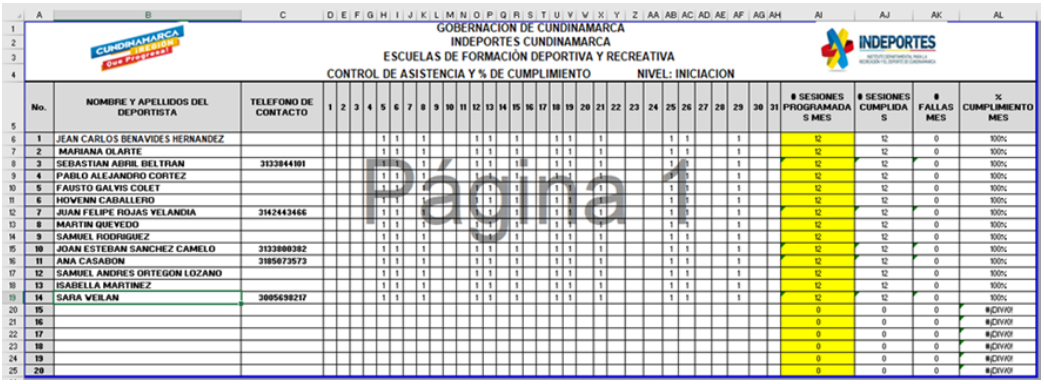
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	1	1	1	1										3
7 AÑOS	3	1	2	1	1										4
8 AÑOS	5	2	3	2	1	1									7
9 AÑOS	3	2	1	2		2									5
10 AÑOS	4	2	2	2	2										6
11 AÑOS	2	2	2		2										4
12 AÑOS	4	1	3	1	1										5
13 AÑOS	3	2	3		2										5
14 AÑOS	3	2	1	2		2									5
15 AÑOS	3	3	2	1	2	1									6
16 AÑOS	4	1	3	1	1						1				5
17 AÑOS	1	1		1	1										2
TOTALES	37	20	23	14	14	6	0	0	0	0	1	0	0	0	58

3. Asistencias (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)

marzo



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JEAN CARLOS BENAVIDES HERNANDEZ		12	12	0	100%
2	MARIANA OLARTE		12	12	0	100%
3	SEBASTIAN ABRIL BELTRAN	3133844101	12	12	0	100%
4	PABLO ALEJANDRO CORTEZ		12	12	0	100%
5	FAUSTO GALVIS COLET		12	12	0	100%
6	HOVENN CABALLERO		12	12	0	100%
7	JUAN FELIPE ROJAS YELANDIA	3142443466	12	12	0	100%
8	MARTIN QUEVEDO		12	12	0	100%
9	SAMUEL RODRIGUEZ		12	12	0	100%
10	JOAN ESTEBAN SANCHEZ CAMELO	3133800382	12	12	0	100%
11	ANA CASABON	3185073573	12	12	0	100%
12	SAMUEL ANDRES ORTEGON LOZANO		12	12	0	100%
13	ISABELLA MARTINEZ		12	12	0	100%
14	SARA VEILAN	3005698217	12	12	0	100%
15			0	0	0	#¡DIV/0!
16			0	0	0	#¡DIV/0!
17			0	0	0	#¡DIV/0!
18			0	0	0	#¡DIV/0!
19			0	0	0	#¡DIV/0!
20			0	0	0	#¡DIV/0!

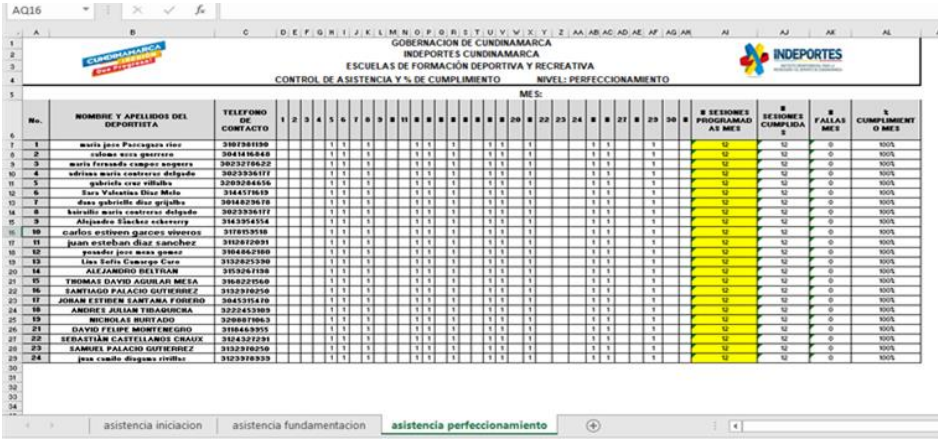
Página 1



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Gabriel laiton	311319232	12	12	0	100%
2	Juan Esteban Bischoff	3174304043	12	12	0	100%
3	andres felipe olarte suare	3212562617	12	12	0	100%
4	Damian Uesa Guerrero	3004517822	12	12	0	100%
5	Julian santiago godoy	3214942597	12	12	0	100%
6	mateo timote vargas	3142896464	12	12	0	100%
7	samuel geronimo garzon montaño		12	12	0	100%
8	antonia urrego vela		12	12	0	100%
9	mayra alejandra rojs briñez	3144721541	12	12	0	100%
10	melissa alejndra diaz melo	3138056057	12	12	0	100%
11	nicolas fiquitivacamargo		12	12	0	100%
12	sara juliana rico arevalo	3112063347	12	12	0	100%
13	jeronimo gomez moreno	3507124933	12	12	0	100%
14	samuel contreras lugo		12	12	0	100%
15	laura sofia uloa	3105629085	12	12	0	100%
16	laura sofia palacios		12	12	0	100%
17	emmanuel alzate	3112197863	12	12	0	100%
18	laura valentina garzon ocampo		12	12	0	100%
19	johan alexander varela benavides	3115965609	12	12	0	100%
20	samuel serrano velasquez		12	12	0	100%

Página 1



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	maria jose Paccagnan rios	3107501190	12	12	0	100%
2	juliana soza guerrero	3041436848	12	12	0	100%
3	maria fernanda campos segovia	3023276622	12	12	0	100%
4	adriana maria contreras delgado	3023336177	12	12	0	100%
5	gabriela cruz villalba	3209284656	12	12	0	100%
6	Sara Valentina Diaz Melo	3144579619	12	12	0	100%
7	dana gabrielle diaz grijalba	3044829678	12	12	0	100%
8	hairalla maria contreras delgado	3023336177	12	12	0	100%
9	Alejandro Sánchez echeverry	3143954554	12	12	0	100%
10	carlos estiven garces viveros	3178153518	12	12	0	100%
11	juan esteban diaz sanchez	3102372031	12	12	0	100%
12	yeander jose meza gomez	3004862180	12	12	0	100%
13	Lina Sofia Camargo Cure	3132025330	12	12	0	100%
14	ALEJANDRO BELTRAN	3153261138	12	12	0	100%
15	THOMAS DAVID AGUILAR MESA	3163227560	12	12	0	100%
16	SANTIAGO PALACIO GUTIERREZ	3132370250	12	12	0	100%
17	JOHAM ESTIDEN SANTANA FORERO	3045315470	12	12	0	100%
18	ANDRES JULIAN TIBADUICHA	3222453303	12	12	0	100%
19	NICHOLAS MURTADO	3208807063	12	12	0	100%
21	DAVID FELIPE MONTENEGRO	3108463955	12	12	0	100%
22	SEBASTIÁN CASTELLANOS CRAUX	3124327291	12	12	0	100%
23	SAMUEL PALACIO GUTIERREZ	3132370250	12	12	0	100%
24	juan camilo diagama rivillas	3123378333	12	12	0	100%

Abril



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JEAN CARLOS BENAVIDES HERNANDEZ		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
2	MARIANA OLARTE		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
3	SEBASTIAN ADRIL BELTRAN	3133844101	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
4	PABLO ALEJANDRO CORTEZ		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
5	FAUSTO GALVIS COLET		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
6	HOVENN CABALLERO		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
7	JUAN FELIPE ROJAS VELANDIA	3142443466	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
8	MARTIN QUEVEDO		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
9	SAMUEL RODRIGUEZ		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
10	JOAN ESTEBAN SANCHEZ CAMELO	3133800382	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
11	ANA CASABON	3185073573	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
12	SAMUEL ANDRES ORTEGON LOZANO		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
13	ISABELLA MARTINEZ		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
14	SARA VEILAN	3005698217	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Página 1

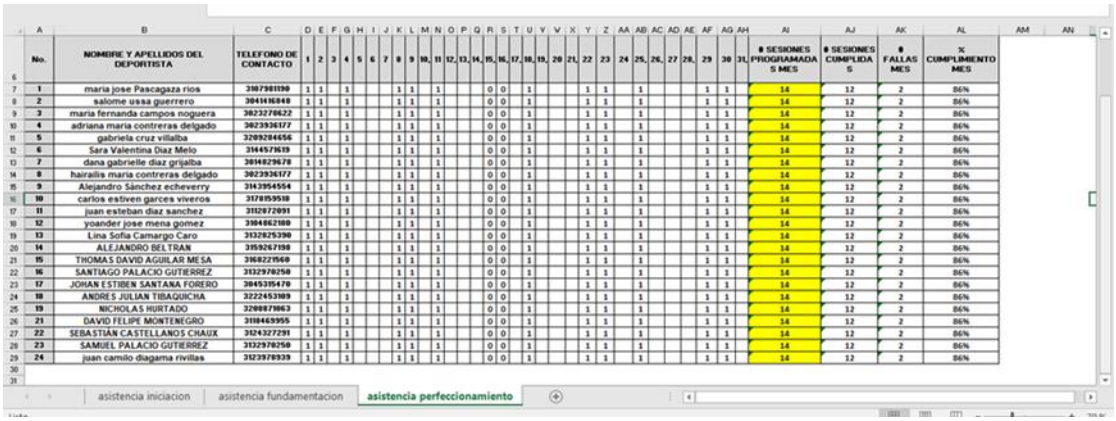


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Gabriel laiton	311319232	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
2	Juan Esteban Bischoff	3174304043	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
3	andres felipe olarte suare	3212562617	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
4	Damian Ussa Guerrero	3004517822	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
5	Julian santiago godoy	3214942597	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
6	mateo timote vargas	3142896464	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
7	samuel geronimo garzon montaño		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
8	antonia urrego vela		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
9	magra alejandra rojs briñez	3144721541	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
10	melissa alejndra diaz melo	3138056057	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
11	nicolas fiquitivacamargo		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
12	sara juliana rico arevalo	3.11E+09	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
13	jeronimo gomez moreno	3507124933	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
14	samuel contreras lugo		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
15	laura sofia uloa	3105629085	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
16	laura sofia palacios		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
17	emmanuel alzate	3112197863	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
18	laura valentina garzon ocampo		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
19	johan alexander varela benavides	3115965689	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
20	samuel serrano velasquez		1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Página 1



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	maria jose Pascagaza rios	3107981190	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
2	salome ussa guerrero	3041416848	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
3	maria fernanda campos noguera	3023270622	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
4	adriana maria contreras delgado	3023936177	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
5	gabriela cruz villalba	3209284656	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
6	Sara Valentina Diaz Melo	3144571619	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
7	dana gabrielle diaz grijalba	3014029678	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
8	hairallis maria contreras delgado	3023936177	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
9	Alejandro Sánchez echeverry	3143954554	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
10	carlos estiven garces viveros	3178159518	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
11	juan esteban diaz sanchez	3112072091	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
12	yoander jose mena gomez	3104862180	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
13	Lina Sofia Camargo Caro	3132825390	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
14	ALEJANDRO BELTRAN	3159267190	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
15	THOMAS DAVID AGUILAR MESA	3168221560	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
16	SANTIAGO PALACIO GUTIERREZ	3132978250	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
17	JOHAN ESTIBEN SANTANA FORERO	3045395470	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
18	ANDRES JULIAN TIBAQUICHA	3222453109	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
19	NICHOLAS HURTADO	3208871063	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
21	DAVID FELIPE MONTENEGRO	3118463955	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
22	SEBASTIÁN CASTELLANOS CHAUX	3124327291	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
23	SAMUEL PALACIO GUTIERREZ	3132978250	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
24	juan camilo diagama rivillas	3123978939	1	1		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Mayo

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION MES: MAYO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JEAN CARLOS BENAVIDES HERNANDEZ				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
2	MARIANA OLARTE				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
3	SEBASTIAN ABRIL BELTRAN	3133844101			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
4	PABLO ALEJANDRO CORTEZ				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
5	FAUSTO GALVIS COLET				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
6	HOVENN CABALLERO				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
7	JUAN FELIPE ROJAS VELANDIA	3142443466			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
8	MARTIN QUEVEDO				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
9	SAMUEL RODRIGUEZ				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
10	JOAN ESTEBAN SANCHEZ CAMELO	3133800382			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
11	ANA CASABON	3185073573			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
12	SAMUEL ANDRES ORTEGON LOZANO				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
13	ISABELLA MARTINEZ				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
14	SARA VEILAN	3005698217			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION MES : MAYO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Gabriel laiton	311319232			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
2	Juan Esteban Bischoff	3174304043			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
3	andres felipe olarte suare	3212562617			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
4	Damian Ussa Guerrero	3004517822			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
5	Julian santiago godoy	3214942597			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
6	mateo timote vargas	3142896464			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
7	samuel geronimo garzon montaño				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
8	antonia urrego vela				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
9	mayra alejandra rojs briñez	3144721541			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
10	melissa alejndra diaz melo	3138056057			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
11	nicolas fiquitivacamargo				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
12	sara juliana rico arevalo	3112063347			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
13	jeronimo gomez moreno	3507124933			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
14	samuel contreras lugo				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
15	laura sofia uloa	3105629085			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
16	laura sofia palacios				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
17	emmanuel alzate	3112197863			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
18	laura valentina garzon ocampo				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
19	johan alexander varela benavides	3115965609			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%
20	samuel serrano velasquez				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1			1		1			1	13	13	0	100%

Página 1

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	maria jose Pascagaza rios	3107381130		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
2	salome ussa guerrero	3041416848		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
3	maria fernanda campos noguera	3023278622		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
4	adriana maria contreras delgado	3023936177		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
5	gabriela cruz villalba	3203284656		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
6	Sara Valentina Diaz Melo	3144571619		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
7	dana gabrielle diaz grijalba	3016823678		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
8	hairailis maria contreras delgado	3023936177		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
9	Alejandro Sánchez echeverry	3143954554		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
10	carlos estiven garces viveros	3178159518		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
11	juan esteban diaz sanchez	3112872091		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
12	yoander jose mena gomez	3104862180		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
13	Lina Sofia Camargo Caro	3132825390		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
14	ALEJANDRO BELTRAN	3153261198		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
15	THOMAS DAVID AGUILAR MESA	3168221560		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
16	SANTIAGO PALACIO GUTIERREZ	3132970250		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
17	JOHAN ESTIBEN SANTANA	3045315470		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
18	ANDRES JULIAN TIBAQUICHA	3222453109		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
19	NICHOLAS HURTADO	3208871063		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
21	DAVID FELIPE MONTENEGRO	3118465355		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
22	SEBASTIÁN CASTELLANOS	3124327291		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
23	SAMUEL PALACIO GUTIERREZ	3132970250		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%
24	juan camilo diagama rivillas	3123978333		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		13	13	0	100%

Junio

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION MES: JUNIO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JEAN CARLOS BENAVIDES HERNANDEZ			1		1			1		1	1		1			1		1	1		1		1		1		1			1		1	13	13	0	100%
2	MARIANA OLARTE			1		1			1		1	1		1			1		1	1		1		1		1		1			1		1	13	13	0	100%
3	SEBASTIAN ABRIL BELTRAN	3133844101		1		1			1		1	1		1			1		1	1		1		1		1		1			1		1	13	13	0	100%
4	PABLO ALEJANDRO CORTEZ			1		1			1		1	1		1			1		1	1		1		1		1		1			1		1	13	13	0	100%
5	FAUSTO GALVIS COLET			1		1			1		1	1		1			1		1	1		1		1		1		1			1		1	13	13	0	100%
6	HOVENN CABALLERO			1		1			1		1	1		1			1		1	1		1		1		1		1			1		1	13	13	0	100%
7	JUAN FELIPE ROJAS VELANDIA	3142443466		1		1			1		1	1		1			1		1	1		1		1		1		1			1		1	13	13	0	100%
8	MARTIN QUEVEDO			1		1			1		1	1		1			1		1	1		1		1		1		1			1		1	13	13	0	100%
9	SAMUEL RODRIGUEZ			1		1			1		1	1		1			1		1	1		1		1		1		1			1		1	13	13	0	100%
10	JOAN ESTEBAN SANCHEZ CAMELO	3133800382		1		1			1		1	1		1			1		1	1		1		1		1		1			1		1	13	13	0	100%
11	ANA CASABON	3185073573		1		1			1		1	1		1			1		1	1		1		1		1		1			1		1	13	13	0	100%
12	SAMUEL ANDRES ORTEGON LOZANO			1		1			1		1	1		1			1		1	1		1		1		1		1			1		1	13	13	0	100%
13	ISABELLA MARTINEZ			1		1			1		1	1		1			1		1	1		1		1		1		1			1		1	13	13	0	100%
14	SARA VEILAN	3005698217		1		1			1		1	1		1			1		1	1		1		1		1		1			1		1	13	13	0	100%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION MES : JUNIO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Gabriel laiton	311319232	1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
2	Juan Esteban Bischoff	3174304043	1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
3	andres felipe olarte suare	3212562617	1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
4	Damian Ussa Guerrero	3004517822	1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
5	Julian santiago godoy	3214942597	1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
6	mateo timote vargas	3142896464	1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
7	samuel geronimo garzon montaño		1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
8	antonia urrego vela		1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
9	mayra alejandra rojs briñez	3144721541	1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
10	melissa alejndra diaz melo	3138056057	1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
11	nicolas fiquitivacamargo		1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
12	sara juliana rico arevalo	3.11E+09	1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
13	jeronimo gomez moreno	3507124933	1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
14	samuel contreras lugo		1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
15	laura sofia ulca	3105629085	1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
16	laura sofia palacios		1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
17	emmanuel alzate	3112197863	1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
18	laura valentina garzon ocampo		1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
19	johan alexander varela benavides	3115965609	1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%
20	samuel serrano velasquez		1	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1		1		1			1		1		13	13	0	100%

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO MES: JUNIO

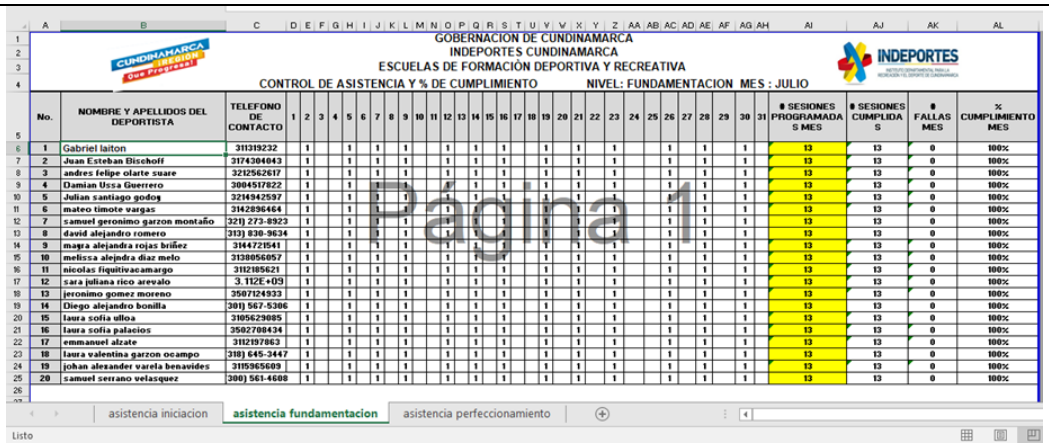
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	maria jose Pascagaza rios	3107381130	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
2	salome ussa guerrero	3041416848	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
3	maria fernanda campos noguera	3023278622	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
4	adriana maria contreras delgado	3023936177	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
5	gabriela cruz villalba	3209284656	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
6	Sara Valentina Diaz Melo	3144571619	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
7	dana gabrielle diaz grijalba	3014823678	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
8	hairailis maria contreras delgado	3023936177	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
9	Alejandro Sànchez echeverry	3143354554	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
10	carlos estiven garces viveros	3178153518	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
11	juan esteban diaz sanchez	3112872031	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
12	yoander jose mena gomez	3104862180	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
13	Lina Sofia Camargo Caro	3132825390	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
14	ALEJANDRO BELTRAN	3159267198	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
15	THOMAS DAVID AGUILAR MESA	3168221560	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
16	SANTIAGO PALACIO GUTIERREZ	3132970250	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
17	JOHAN ESTIBEN SANTANA	3045315470	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
18	ANDRES JULIAN TIBAQUICHA	3222453109	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
19	NICHOLAS HURTADO	3208871063	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
21	DAVID FELIPE MONTENEGRO	3118463955	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
22	SEBASTIÀN CASTELLANOS	3124327231	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
23	SAMUEL PALACIO GUTIERREZ	3132970250	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
24	juan camilo diagama rivillas	3123978939	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%

Julio

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JEAN CARLOS BENAVIDES HERNANDEZ	(312) 309-9345	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
2	MARIANA OLARTE	60152321460	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
3	SEBASTIAN ABRIL BELTRAN	3132844101	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
4	SARA SOFIA GUZMAN	(312) 369-7705	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
5	FAUSTO GALVIS COLET	3028387913	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
6	HOVENN CABALLERO	(313) 418-8807	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
7	JUAN FELIPE ROJAS VELANDIA	3142443466	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
8	MARTIN QUEVEDO	(301) 793-9425	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
9	SAMUEL RODRIGUEZ	(312) 333-4686	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
10	JOAN ESTEBAN SANCHEZ CAMELO	3133800382	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
11	ANA CASABON	3185073573	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
12	SAMUEL ANDRES ORTEGON LOZANO	(311) 269-6465	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
13	ISABELLA MARTINEZ	(312) 320-5526	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
14	SARA VELAN	3005698217	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
15	ANTONIA URREGO	(314) 497-3927	1			1		1	1		1			1	1		1			1		1	1		1			1		1			13	13	0	100%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Página 1



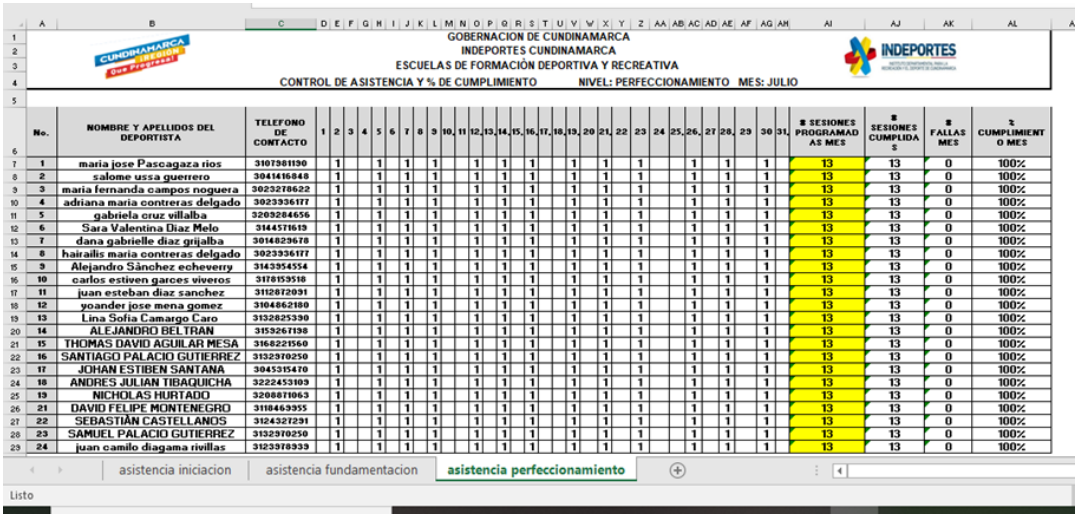
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION MES : JULIO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Gabriel laiton	311319232	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
2	Juan Esteban Bischoff	3174304043	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
3	andres felipe olarte suare	3212562617	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
4	Damian Ussa Guerrero	3004517822	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
5	Julian santiago godoy	3214942597	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
6	mateo timote vargas	3142896464	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
7	samuel geronimo garzon montaño	321) 273-8923	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
8	david alejandro romero	313) 830-9634	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
9	magra alejandra rojas briñez	3144721541	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
10	melissa alejndra diaz melo	3138056057	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
11	nicolas fiquitivaacamargo	3112185621	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
12	sara juliana rico arevalo	3.11ΣE+09	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
13	jeronimo gomez moreno	3507124933	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
14	Diego alejandro bonilla	301) 567-5306	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
15	laura sofia ulloa	3105629885	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
16	laura sofia palacios	3502708434	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
17	emmanuel alzate	3112197863	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
18	laura valentina garzon ocampo	318) 645-3447	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
19	johan alexander varela benavides	3115965609	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
20	samuel serrano velasquez	300) 561-4608	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Listo

Página 1



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	maria jose Pascagaza rios	3107981190	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
2	salome ussa guerrero	3041416848	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
3	maria fernanda campos noguera	3023278622	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
4	adriana maria contreras delgado	3023336177	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
5	gabriela cruz villalba	3209284656	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
6	Sara Valentina Diaz Melo	3144571619	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
7	dana gabrielle diaz grijalba	3014823678	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
8	hairailis maria contreras delgado	3023336177	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
9	Alejandro Sánchez echeverry	3143554554	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
10	carlos estiven garces viveros	3178153518	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
11	juan esteban diaz sanchez	3112872091	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
12	yoander jose mena gomez	3104862180	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
13	Lina Sofia Camargo Caro	3132825330	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
14	ALEJANDRO BELTRAN	3153267139	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
15	THOMAS DAVID AGUILAR MESA	3166221560	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
16	SANTIAGO PALACIO GUTIERREZ	3132970250	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
17	JOHAN ESTIBEN SANTANA	3045315470	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
18	ANDRES JULIAN TIBAQUICHA	3222453103	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
19	NICHOLAS HURTADO	3208871063	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
21	DAVID FELIPE MONTENEGRO	3118463955	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
22	SEBASTIÁN CASTELLANOS	3124327291	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
23	SAMUEL PALACIO GUTIERREZ	3132970250	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%
24	juan camilo diagama rivillas	3123978333	1			1		1	1			1	1	1			1	1		1			1				1		1		1		13	13	0	100%

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Listo

Agosto

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION MES: AGOSTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SARA SALAZAR		1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	1			1	1	1	14	14	0	100%
2	DANNA AVILA		1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	1			1	1	1	14	14	0	100%
3	MATIAS RUIZ		1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	1			1	1	1	14	14	0	100%
4	BRANDON LAITON		1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	1			1	1	1	14	14	0	100%
5	CARLOS DEDIOS		1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	1			1	1	1	14	14	0	100%
6	JESUS PRIETO		1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	1			1	1	1	14	14	0	100%
7	MATEO MORALEZ		1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	1			1	1	1	14	14	0	100%
8	DANNA SIERRA		1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	1			1	1	1	14	14	0	100%
9	NICOL CETINA		1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	1			1	1	1	14	14	0	100%
10	ANDY AFREVALO		1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	1			1	1	1	14	14	0	100%
11	SAMUEL GOMEZ	3104815352	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	1			1	1	1	14	14	0	100%
12	MARIA ALEJANDRA CALDERON	4104514634																																0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION MES: AGOSTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	#	#	#	#	#	#	#	20	#	22	23	24	#	#	27	#	29	30	#	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SANTIAGO MORA		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
2	JUAN CASTRO		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
3	MIGUEL SASTOQUE		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
4	DILAN USAQUEN		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
5	MARCOS VILLACREZ		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
6	DARIO ACOSTA		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
7	JUAN OSORIO		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
8	SARAH GONZALEZ		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
9	CAMILO SIERRA		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
10	DAVID DEDIOS		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
11	ADRIAN SANCHEZ		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
12	SARA PINZON		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
13	FELIPE ROJAS		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
14	SANTIAGO CLAVIJO		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
15	ALLAN RODRIGUEZ		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
16	NIKOLAS RINCON		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
17	BENJAMIN SANCHEZ		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
18	JOSE PRIETO		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
19	MARCOS TORRES		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
20	JOSNEK LOPEZ		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Página 1

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	#	#	#	#	#	#	#	20	#	22	23	24	#	#	27	#	29	30	#	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SEBASTIAN PRIMICERO		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
2	PAULA MELO		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
3	MARIA ORTEGA		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
4	CAROLAINT MALAGON		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
5	CAMILO CASTAÑEDA		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
6	BRAYAN ROJAS		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
7	DANIEL QUIMBAY		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
8	LORENA PARRA		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
9	DELANI RODRIGUEZ		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
10	DEINER YELAZCO		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
11	TATIANA RODRIGUEZ		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
12	MARIO TRUJILLO		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
13	KEVIN ROBAYO		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
14	SANTIAGO HERNANDEZ		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
15	NICOLAS ALONSO		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
16	ASTRID BALLEN		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
17	JUAN CASTILLO		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
18	JHON HERNANDEZ		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
19	KEVIN RINCON		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
20	HASBLEIDY JESSENIA CETINA SALGADO		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
21	JENIFER CORREDOR		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
22	LUISA PINZON		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
23	JESSICA PLAZAS		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%
24	JHONATAN FORERO		1	1		1	1	1				1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1		1	14	14	0	100%

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Listo

Septiembre

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SARA SALAZAR	3115875910			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
2	DANNA AVILA	3219175860			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
3	MATIAS RUIZ	3044900008			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
4	BRANDON LAITON	3176163188			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
5	CARLOS DEDIOS	3205613131			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
6	JESUS PRIETO	3179163188			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
7	MATEO MORALEZ	3168221560			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
8	DANNA SIERRA	3115390452			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
9	NICOL CETINA	3125250401			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
10	ANDY AFREVALO	3123060412			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
11	SAMUEL GOMEZ	3104815352			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
12	MARIA ALEJANDRA CALDERON	4104514634			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
13																							1			1		1						3	3	0	100%
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10,	11	12,	13,	14,	15,	16,	17,	18,	19,	20	21,	22	23	24	,25	26,	27	28,	29	30	31,	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SANTIAGO MORA	3044957061			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
2	JUAN CASTRO	3053908767			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
3	MIGUEL SASTOQUE	3104532629			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
4	DILAN USAQUEN	3115982262			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
5	MARCOS VILLACREZ	3123913675			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
6	DARIO ACOSTA	3102084772			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
7	JUAN OSORIO	3014767039			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
8	SARAH GONZALEZ	3144643084			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
9	CAMILO SIERRA	3209598021			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
10	DAVID DEDIOS	3103136850			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
11	ADRIAN SANCHEZ	3219174315			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
12	SARA PINZON	3004832581			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
13	FELIPE ROJAS	3203560773			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
14	SANTIAGO CLAVIJO	3204672000			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
15	ALLAN RODRIGUEZ	310 3338456			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
16	NIKOLAS RINCON	3218171511			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
17	BENJAMIN SANCHEZ	3044865228			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
18	JOSE PRIETO	3042468743			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
19	MARCOS TORRES	3242778222			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
20	JOSNEK LOPEZ	3229278196			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10,	11	12,	13,	14,	15,	16,	17,	18,	19,	20	21,	22	23	24	,25	26,	27	28,	29	30	31,	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SANTIAGO MORA	3044957061			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
2	JUAN CASTRO	3053908767			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
3	MIGUEL SASTOQUE	3104532629			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
4	DILAN USAQUEN	3115982262			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
5	MARCOS VILLACREZ	3123913675			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
6	DARIO ACOSTA	3102084772			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
7	JUAN OSORIO	3014767039			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
8	SARAH GONZALEZ	3144643084			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
9	CAMILO SIERRA	3209598021			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
10	DAVID DEDIOS	3103136850			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
11	ADRIAN SANCHEZ	3219174315			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
12	SARA PINZON	3004832581			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
13	FELIPE ROJAS	3203560773			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
14	SANTIAGO CLAVIJO	3204672000			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
15	ALLAN RODRIGUEZ	310 3338456			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
16	NIKOLAS RINCON	3218171511			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
17	BENJAMIN SANCHEZ	3044865228			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
18	JOSE PRIETO	3042468743			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
19	MARCOS TORRES	3242778222			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%
20	JOSNEK LOPEZ	3229278196			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1				12	12	0	100%

Octubre



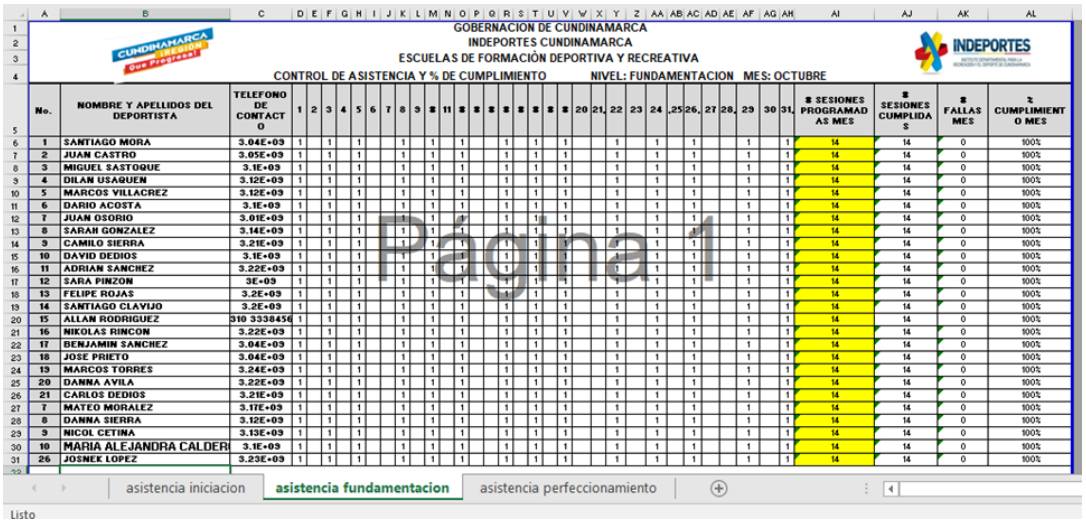
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION MES: OCTUBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SARA SALAZAR	3115875910	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
3	MATIAS RUIZ	3044900008	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
23	BRANDON LAITON	3176163188	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
4	DAVID ALEJANDRO CASRELLANOS NIÑO	3104514634	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
5	JESUS PRIETO	3179163188	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
6	SAMUEL GOMEZ	3104815352	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Página 1

Listo



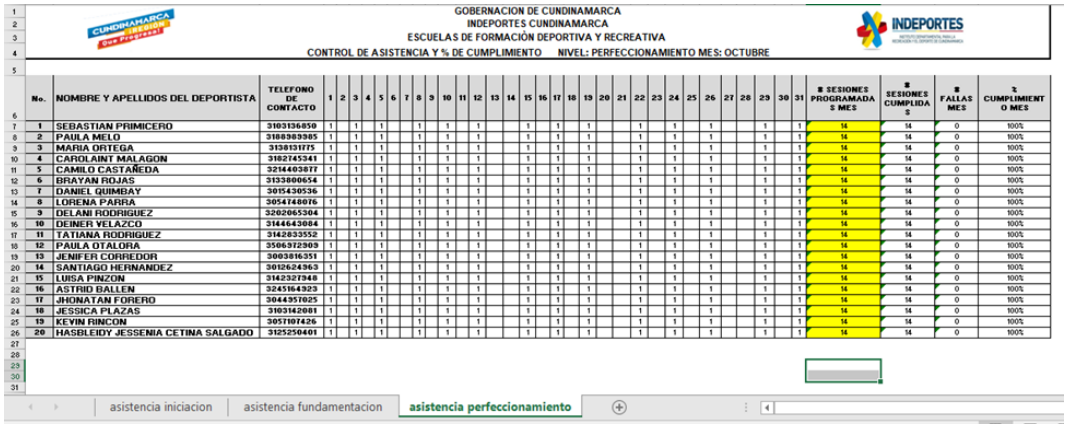
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION MES: OCTUBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SANTIAGO MORA	3.04E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
2	JUAN CASTRO	3.05E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
3	MIGUEL SASTOQUE	3.1E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
4	DILAN USAQUEN	3.12E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
5	MARCOS VILLACREZ	3.12E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
6	DARIO ACOSTA	3.1E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
7	JUAN OSORIO	3.01E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
8	SARAH GONZALEZ	3.14E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
9	CAMILO SIERRA	3.21E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
10	DAVID DEDIOS	3.1E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
11	ADRIAN SANCHEZ	3.22E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
12	SARA PINZON	3E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
13	FELIPE ROJAS	3.2E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
14	SANTIAGO CLAVIJO	3.2E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
15	ALLAN RODRIGUEZ	310 3336456	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
16	NIKOLAS RINCON	3.22E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
17	BENJAMIN SANCHEZ	3.04E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
18	JOSE PRIETO	3.04E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
19	MARCOS TORRES	3.24E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
20	DANNA AVILA	3.22E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
21	CARLOS DEDIOS	3.21E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
7	MATEO MORALEZ	3.1E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
8	DANNA SIERRA	3.12E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
9	NICOL CETINA	3.13E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
10	MARIA ALEJANDRA CALDER	3.1E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
26	JOSNEK LOPEZ	3.23E+09	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Página 1

Listo



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SEBASTIAN PRIMICERO	3103136859	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
2	PAULA MELO	3108369365	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
3	MARIA ORTEGA	3138131775	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
4	CAROLAINT MALAGON	3182745341	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
5	CAMILO CASTAÑEDA	3214403077	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
6	BRAYAN ROJAS	3133800654	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
7	DANIEL QUIMBAY	3015430536	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
8	LORENA PARRA	3054748076	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
9	DELANI RODRIGUEZ	3202065304	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
10	DEINER VELAZCO	3144643084	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
11	TATIANA RODRIGUEZ	3142833552	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
12	PAULA OTALORA	3506372909	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
13	JENIFER CORREDOR	3003816351	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
14	SANTIAGO HERNANDEZ	3012624363	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
15	LUISA PINZON	3142327948	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
16	ASTRID BALLEN	3245164323	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
17	JHONATAN FORERO	3044357025	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
18	JESSICA PLAZAS	3103142081	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
19	KEVIN RINCON	3057107426	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%
20	HASBLEIDY JESSENIA CETINA SALGADO	3125250401	1		1		1			1	1	1			1	1	1			1		1		1		1			1		1		14	14	0	100%

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Noviembre

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION MES: noviembre

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SARA SALAZAR	3115875910		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
3	MATIAS RUIZ	3044300008		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
23	BRANDON LAITON	3176163188		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
4	DAVID ALEJANDRO CASRELLANOS NIÑO	3104514634		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
5	JESUS PRIETO	3179363188		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
6	SAMUEL GOMEZ	3104815352		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
7																																	0	0	0	#¡DIV/0!
8																																	0	0	0	#¡DIV/0!
9																																	0	0	0	#¡DIV/0!
10																																	0	0	0	#¡DIV/0!
11																																	0	0	0	#¡DIV/0!
12																																	0	0	0	#¡DIV/0!
13																																	0	0	0	#¡DIV/0!
14																																	0	0	0	#¡DIV/0!
15																																	0	0	0	#¡DIV/0!
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

Página 1

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Listo

Escribe aquí para buscar 16°C Nublado ESP

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION MES: noviembre

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SANTIAGO MORA	3044557061			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
2	JUAN CASTRO	3053308767			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
3	MIGUEL SASTOQUE	3104532629			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
4	DILAN USAQUEN	3115362262			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
5	MARCOS VILLACREZ	3123313675			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
6	DARIO ACOSTA	3102084772			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
7	JUAN OSORIO	3014767039			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
8	SARAH GONZALEZ	3144643084			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
9	CAMILO SIERRA	3209338021			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
10	DAVID DEDIOS	3103136850			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
11	ADRIAN SANCHEZ	3213174315			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
12	SARA PINZON	3004832581			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
13	FELIPE ROJAS	3203560773			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
14	SANTIAGO CLAVIJO	3204172000			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
15	ALLAN RODRIGUEZ	310 3338456			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
16	NIKOLAS RINCON	3218171511			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
17	BENJAMIN SANCHEZ	3044865228			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
18	JOSE PRIETO	3042468743			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
19	MARCOS TORRES	3242778222			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
20	DANNA AVILA	3213175860			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
21	CARLOS DEDIOS	3205613131			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
7	MATEO MORALEZ	3168221560			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
8	DANNA SIERRA	3115390452			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
9	NICOL CETINA	3125250401			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
10	MARIA ALEJANDRA CALDERI	3104514634			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%
26	JOSNEK LOPEZ	3229278196			1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	1	1			1	13	13	0	100%

Página 1

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SEBASTIAN PRIMICERO	3103136850		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
2	PAULA MELO	3108303985		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
3	MARIA ORTEGA	3138131775		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
4	CAROLAINT MALAGON	3102745341		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
5	CAMILO CASTAÑEDA	3214493077		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
6	BRAYAN ROJAS	3133800654		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
7	DANIEL QUIMBAY	3015430536		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
8	LORENA PARRA	3054748076		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
9	DELANI RODRIGUEZ	3202065304		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
10	DEINER VELAZCO	3144643084		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
11	TATIANA RODRIGUEZ	3142833552		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
12	PAULA OTALORA	3506372909		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
13	JENIFER CORREDOR	3003816351		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
14	SANTIAGO HERNANDEZ	3012624363		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
15	LUISA PINZON	3142327946		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
16	ASTRID BALLEN	3245164323		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
17	JHONATAN FORERO	3044357025		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
18	JESSICA PLAZAS	3103142081		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
19	KEVIN RINCON	3057107426		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%
20	HASBLEIDY JESSENIA CETINA SALGADO	3125250401		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		13	13	0	100%

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Listo

Escribe aquí para buscar 16°C Nublado

Diciembre

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION MES:DICIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SARA SALAZAR	3115875910			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
3	MATIAS RUIZ	3044900008			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
23	BRANDON LAITON	3176163188			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
4	DAVID ALEJANDRO CASRELLANOS NIÑO	3104514634			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
5	JESUS PRIETO	3179163188			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
6	SAMUEL GOMEZ	3104815352			1					1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Página 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION MES: DICIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SANTIAGO MORA	3044357061			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
2	JUAN CASTRO	3053308767			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
3	MIGUEL SASTOQUE	3104532629			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
4	DILAN USAQUEN	3115982262			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
5	MARCOS VILLACREZ	3123913675			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
6	DARIO ACOSTA	3102084772			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
7	JUAN OSORIO	3014767033			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
8	SARAH GONZALEZ	3144643084			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
9	CAMILO SIERRA	3203538021			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
10	DAVID DEDIOS	3103136850			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
11	ADRIAN SANCHEZ	3219174315			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
12	SARA PINZON	3004832581			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
13	FELIPE ROJAS	3203560773			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
14	SANTIAGO CLAVIJO	3204672000			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
15	ALLAN RODRIGUEZ	310 3338456			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
16	NIKOLAS RINCON	3218171511			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
17	BENJAMIN SANCHEZ	3044065228			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
18	JOSE PRIETO	3042468743			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
19	MARCOS TORRES	3242778222			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
20	DANNA AVILA	3219175060			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
21	CARLOS DEDIOS	3205613131			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
7	MATEO MORALEZ	3168221560			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
8	DANNA SIERRA	3115330452			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
9	NICOL CETINA	3125250401			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
10	MARIA ALEJANDRA CALDER	3104514634			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
26	JOSNEK LOPEZ	3229278196			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

Página 1

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SEBASTIAN PRIMICERO	3103136850			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
2	PAULA MELO	3188383985			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
3	MARIA ORTEGA	3138131775			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
4	CAROLAINT MALAGON	3182745341			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
5	CAMILO CASTAÑEDA	3214403877			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
6	BRAYAN ROJAS	3133800654			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
7	DANIEL QUIMBAY	3015430536			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
8	LORENA PARRA	3054740876			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
9	DELANI RODRIGUEZ	3202065304			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
10	DEINER VELAZCO	3144643084			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
11	TATIANA RODRIGUEZ	3142833552			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
12	PAULA OTALORA	3506372909			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
13	JENIFER CORREDOR	3003816351			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
14	SANTIAGO HERNANDEZ	3012624963			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
15	LUISA PINZON	3142327948			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
16	ASTRID BALLEN	3245164323			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
17	JHONATAN FORERO	3044957025			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
18	JESSICA PLAZAS	3103142081			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
19	KEVIN RINCON	3057107426			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%
20	HASBLEIDY JESSENIA CETINA SALGADO	3125250401			1	1	1			1	1	1		1	1	1			1	1	1			1									10	10	0	100%

asistencia iniciacion | asistencia fundamentacion | asistencia perfeccionamiento

3. Registro fotográfico de sesiones de clases 10 por nivel (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
MUNICIPIO	NEMOCON	
NIVEL	INICIACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO	FINAL
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**NEMOCON**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO/BARRIO OBREO**	**FINAL**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
MUNICIPIO	NEMOCON	
NIVEL	INICIACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO	FINAL

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
MUNICIPIO	NEMOCON	
NIVEL	FUNDAMENTACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO/ BARRIO OBRERO	FINAL

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO



ENTRENAMIENTO COLISEO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
MUNICIPIO	NEMOCON	
NIVEL	FUNDAMENTACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO/BARRIO OBREO	FINAL

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
MUNICIPIO	NEMOCON	
NIVEL	FUNDAMENTACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO/ BARRIO OBRERO	FINAL

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
MUNICIPIO	NEMOCON	
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO/ BARRIO OBRERO	FINAL

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



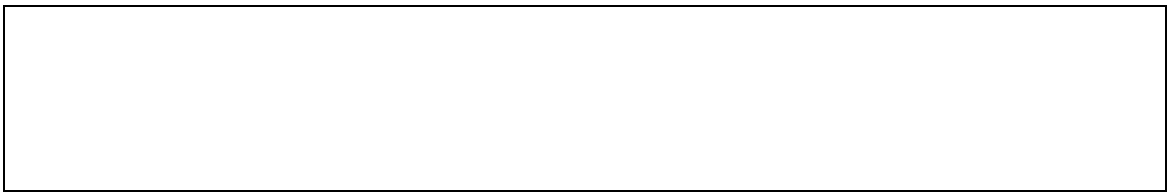
ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO



ENTRENAMIENTO COLISEO



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**NEMOCON**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO/BARRIO OBREO**	**FINAL**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**NEMOCON**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO/ BARRIO OBRERO**	**FINAL**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO COLISEO



ENTRENAMIENTO BARRIO OBRERO

4. Anexar 3 planes mensuales de los últimos tres meses y 36 sesiones del mes de noviembre (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: NEMOCON**	
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	LUNES,MIERCOLES,SABADOS
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X
			RESPONSABILIDAD		X	
			COMPAÑERISMO			X
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	
			OBEDIENCIA		X	X
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	X		X
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO	X		X
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION			X
			DIFERENCIACION		X	X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X		X
			FLEXIBILIDAD		X	X
			RESISTENCIA		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS			X	
					X	
				X	X	X
					X	
		ELEMENTOS TACTICOS			X	
					X	X
					X	
					X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X	X
			JUEGOS TRADICIONALES		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: NEMOCON**	
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	LUNES,VIERNE,SABADOS
NIVEL				**INICIACIÒN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X
			RESPONSABILIDAD		X	
			COMPAÑERISMO			X
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	
			OBEDIENCIA		X	X
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	X		X
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO	X		X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION			X
			DIFERENCIACION		X	X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X		X
			FLEXIBILIDAD		X	X
			RESISTENCIA		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS			X	
					X	
				X	X	X
					X	
		ELEMENTOS TACTICOS			X	X
					X	
					X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X	X
			JUEGOS TRADICIONALES		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: NEMOCON**	
LUGAR:				COLISEO /BARRIO OBRERO	**HORARIO DE PRACTICA:**	LUNES,MIERCOLES,SABADOS
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		x
			RESPONSABILIDAD		x	
			COMPAÑERISMO			x
			JUSTICIA	x	x	
			COOPERACION	x	x	x
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	
			OBEDIENCIA		x	x
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	x		x
			PERSEVERANCIA			x
			AUTODOMINIO	X		x
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	x	x
			CALENTAMIENTO	X	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X	x	x
			EQUILIBRIO		x	
			ORIENTACION			x
			DIFERENCIACION		x	x
			REACCIÓN			x
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x	x
			VELOCIDAD	X		x
			FLEXIBILIDAD		x	x
			RESISTENCIA		x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS			x	
					x	
				x	x	x
					x	
		ELEMENTOS TACTICOS			x	x
					x	
					x	x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		x	x
			JUEGOS TRADICIONALES		x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			x
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:

INICIACION

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

Fecha: 11-05-22	Lugar:COLISEO	Municipio:NEMOCON	Hora: 7 AM	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás					
Objetivo Especifico: DOLE RITMO Y LANZAMIENTO MEDIA DISTANCIA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	
asistencia	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
1.Juego de desplazamiento	Fuerza	Maxima	X	5	
2.trote suave		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.juego cambios de ritmo		Anaerobica			
5.carrera de relevos	Velocidad	Maxima			
6.Persecuion con pelota		Desplazamient	X	5	
		Reacción	X	5	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.Juego de desplazamiento	Orientación	X	5
	Equilibrio		
3..juego de desplazamientos(adelante,atrás	Reacción	x	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
6.Persecuion con pelota	diferenciacion		
7.Desplazamientos con balon por las zonas de la	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		LANZAR	5
		ATRAPAR	5
	Componente teorico	TEMAS	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS		REGLAMENTO	5
	Componente Social volutiv	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
RECORRER DISTANCIAS SIN DEJAR CAER EL BALON		SENSIBILIZACION	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
RECUPERA PLATILLOS			X		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

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

Fecha: 11/07/2022	Lugar: COLISEO	Municipio:NEMOCON	Hora:2.00 PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás					
Objetivo Especifico: DOLE RITMO Y LANZAMIENTO MEDIA DISTANCIA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
o físico orientado a la mejora de la ejecución de las ha	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
TRABAJOS DE PIERNAS	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
TRABAJO DE BRAZOS	Resistencia	Aerobica		5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
RECORRIDOS CORTOS CON OBSTACULOS		Desplazamient	X	5	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
CAMBIAR MOVIMIENTO EN TIEMPO Y ESPACIO	Orientación	X	5
	Equilibrio		
	Reacción		
CAMBIOS DINAMICOS EN MOVIMIENTOS	Ritmo	X	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DOMINIO DE OBSTACULOS	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		LANZAR	
LANZAMIENTOS AL ARO CON PELOTAS DE TAMAÑOS			5
		ATRAPAR	
RECEPCION DE PELOTAS			5
	Componente teorico	TEMAS	
		REGLAMENTO	
1 REGLA DE BALONCESTO			5
	Componente Social volutiv	TEMAS	
COMPROMISO			
		VALORES	
RESPETO			5
	Componente recreativo	TEMAS	
		SENSIBILIZACION	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			X	5	
CANASTA MOVIL					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

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

Fecha: 11/07/2022	Lugar: COLISEO	Municipio:NEMOCON	Hora:2.00 PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás

Objetivo Especifico: DOLE RITMO Y LANZAMIENTO MEDIA DISTANCIA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
o físico orientado a la mejora de la ejecución de las ha	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI	ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
TRABAJOS DE PIERNAS	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
TRABAJO DE BRAZOS	Resistencia	Aerobica		5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
RECORRIDOS CORTOS CON OBSTACULOS		Desplazamient	X	5	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
CAMBIAR MOVIMIENTO EN TIEMPO Y ESPACIO	Orientación	X	5
	Equilibrio		
	Reacción		
CAMBIOS DINAMICOS EN MOVIMIENTOS	Ritmo	X	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DOMINIO DE OBSTACULOS	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		LANZAR	
LANZAMIENTOS AL ARO CON PELOTAS DE TAMAÑOS			5
		ATRAPAR	
RECEPCION DE PELOTAS			5
	Componente teorico	TEMAS	
		REGLAMENTO	
1 REGLA DE BALONCESTO			5
	Componente Social volutiv	TEMAS	
COMPROMISO		VALORES	
RESPETO			5
	Componente recreativo	TEMAS	
		SENSIBILIZACION	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			X	5	
CANASTA MOVIL					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/09/2022	**Lugar:** COLISEO	**Municipio:** NEMOCON	**02:00 P. M.**	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:**6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás

Objetivo Especifico.: DOLE RITMO Y LANZAMIENTO MEDIA DISTANCIA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
dades motrices a contextos de práctica de complejidad	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
TRABAJOS DE PIERNAS	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
TRABAJO DE BRAZOS	Resistencia	Aerobica		5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
RECORRIDOS CORTOS CON OBSTACULOS		Desplazamient	X	5	
		Reacción			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
CAMBIAR MOVIMIENTO EN TIEMPO Y ESPACIO	Orientación	X	5
	Equilibrio		
	Reacción		
CAMBIOS DINAMICOS EN MOVIMIENTOS	Ritmo	X	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DOMINIO DE OBSTACULOS	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		LANZAR	5
LANZAMIENTOS AL ARO CON PELOTAS DE TAMAÑOS			
		ATRAPAR	5
RESEPCION DE PELOTAS			5
	Componente teorico	TEMAS	
		REGLAMENTO	
1 REGLA DE BALONCESTO			5
	Componente Social volutiv	TEMAS	
COMPROMISO			
		VALORES	5
RESPETO			
	Componente recreativo	TEMAS	
		SENSIBILIZACION	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			X	5	
CANASTA MOVIL				5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

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

Fecha: 11/12/2022	**Lugar: COLISEO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora: 7:00 AM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás					
Objetivo Especifico: DOLE RITMO Y LANZAMIENTO MEDIA DISTANCIA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
ACTIVACION	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
DERECHA IZAUERDA ADELANTE ATRÁS		Desplazamient	X	5	
EJERCICIOS DE REACCION CON ESTIMULOS		Reacciòn	X	5	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS UTILIZANDO TEMPO-ESPACIO	Orientación	X	5
	Equilibrio		
EJERCICIOS RAPIDEZ CON VARIABLES.	Reacción	X	5
	Ritmo		
jecución de movimientos de cierta dificultad con los	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
EJERCICIO DE HERRADURA	Patrones Basicos de Movimiento	LANZAR	5
		ATRAPAR	
EJERCICIOS DE REACCION			5
		TEMAS	
	Componente teorico	REGLAMENTO	
1,2,REGLA DE BALONCESTO			5
		TEMAS	
	mponente Social volutiv		
RESPETO			5
COMPROMISO		TEMAS	
	Componente recreativo	SENSIBILIZACION	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
JUEGO DE TRIKY				5	PLATILLOS
			X		
JUEGO DE LOS PLATILLOS				5	

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA

RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 11/12/2022	Lugar: COLISEO	Municipio:NEMOCON	Hora: 7:00 AM	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás					
Objetivo Especifico: DOLE RITMO Y LANZAMIENTO MEDIA DISTANCIA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
ACTIVACION	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
DERECHA IZAUERDA ADELANTE ATRÁS		Desplazamient	X	5	
EJERCICIOS DE REACCION CON ESTIMULOS		Reacciòn	X	5	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
EJERCICIOS UTILIZANDO TEMPO-ESPACIO	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
EJERCICIOS RAPIDEZ CON VARIABLES.	Reacción		X	5	
	Ritmo				
jecución de movimientos de cierta dificultad con los	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
EJERCICIO DE HERRADURA			LANZAR	5	
			ATRAPAR		
EJERCICIOS DE REACCION				5	
	Componente teorico		TEMAS		
			REGLAMENTO		
1,2,REGLA DE BALONCESTO				5	
	mponente Social volutiv		TEMAS		
RESPETO				5	
COMPROMISO	Componente recreativo		TEMAS		
			SENSIBILIZACION	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRIKY				5	PLATILLOS
			X		
JUEGO DE LOS PLATILLOS				5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 11/12/2022	Lugar: COLISEO	Municipio:NEMOCON	Hora: 7:00 AM	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás					
Objetivo Especifico: DOLE RITMO Y LANZAMIENTO MEDIA DISTANCIA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MI	ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
ACTIVACION	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
DERECHA IZAUERDA ADELANTE ATRÁS		Desplazamient	X	5	
EJERCICIOS DE REACCION CON ESTIMULOS		Reacciòn	X	5	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS UTILIZANDO TEMPO-ESPACIO	Orientación	X	5
	Equilibrio		
EJERCICIOS RAPIDEZ CON VARIABLES.	Reacción	X	5
	Ritmo		
jecución de movimientos de cierta dificultad con los	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
EJERCICIO DE HERRADURA	Patrones Basicos de Movimiento	LANZAR	5
		ATRAPAR	
EJERCICIOS DE REACCION			5
		TEMAS	
	Componente teorico	REGLAMENTO	
1,2,REGLA DE BALONCESTO			5
		TEMAS	
	mponente Social volutiv		
RESPETO			5
COMPROMISO		TEMAS	
	Componente recreativo	SENSIBILIZACION	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRIKY				5	PLATILLOS
			X		
JUEGO DE LOS PLATILLOS				5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 11-14- 22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás					
Objetivo Especifico: DOLE RITMO Y LANZAMIENTO MEDIA DISTANCIA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
plicación del control tónico y de la respiración al control motor.	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
1..Desplzamientos (juego adelante atrás derecha	Fuerza	Maxima	X	5	
2.Coordinacion con escalera		Explosiva		5	
3.ejercicios de agilidad con escalera	Resistencia	Aerobica		5	
4..Circuito por estaciones con desplzamintos y		Anaerobica		5	
5..Juegon de la cadena en desplazamientos.	Velocidad	Maxima		5	
6.Desplazamientos y lanzamientos		Desplazamient	X	5	
7.Desplazamientos con balon por las zonas de la		Reacciòn	X	5	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.uego de stop cambios de ritmo	Orientación	X	5
2.pases con balon	Equilibrio		5
3.Dominio de balon	Reacción	X	5
4.juego Heradura lanzamientos	Ritmo		5
5.	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
10 lanzamientos de difernntes puntos		LANZAR	5
		ATRAPAR	
RECEPCION			5
	Componente teorico	TEMAS	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS		REGLAMENTO	5
	Componente Social volutiv	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
RECORRER DISTANCIAS SIN DEJAR CAER EL BALON		SENSIBILIZACION	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			X	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-16-22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás					
Objetivo Especifico: DOLE RITMO Y LANZAMIENTO MEDIA DISTANCIA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		ESCENARIO,SILBATO,BALONES,CONOS
ESTATICOS	Fuerza	Maxima	X	5	
EJERCICIOS DE MANEJO DE MANEJO DE BALON		Explosiva		5	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS CAMBIOS DE RITMO		Desplazamient	X	5	
PARAR, CONTROLAR Y DESPEJAR		Reacción	X	5	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Avanzar en el dominio de los fundamentos técnicos:	Orientación	X	
	Equilibrio		
CAMBIOS DE DIRECCION	Reacción	X	5
	Ritmo		
EJERCICIOS CON ESTIMULOS AUDITIVOS	Anticipacion		5
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
Variar fases (impulso/vuelo/caida		SALTAR	5
ESTATICO / EN MOVIMIENTO (LANZADOR-RECEPTOR		ATRAPAR	5
	Componente teorico	TEMAS	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS		REGLAMENTO	5
	Componente Social volutiv	TEMAS	
RESPETO			5
COMPROMISO			
	Componente recreativo	TEMAS	
		SENSIBILIZACION	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ARAÑA CON BALONES			X	5	PLATILLOS,BALONES Y CANCHA
			X		
RECUPERALA BANDERA				5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-19- 22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 7:00 AM	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás					
Objetivo Especifico: DOLE RITMO Y LANZAMIENTO MEDIA DISTANCIA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ESCENARIO,SILBATO,BALONES
AMPLITUDES LATERALES Y ADENTE	Fuerza	Maxima	X	5	
SEMICENTADILLAS CON SALTO Y BRAZOS EN LA		Explosiva	X	5	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
ARRANCADAS		Desplazamiento	X	5	
CAMBIOS DE RITMO		Reacciòn	X	5	
CARRERAS	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS TEMPO ESPACILAES	Orientación	X	5
Comienzo de especialización entre jugadores de	Equilibrio		
CARRERA DE OBSTACULOS	Reacción	X	5
RECORRIDO CON BALON DE BALONCESTO.	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
ESTATICOS	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	5
DISTANCIA		LANZAR	5
ESTATICOIS		ATRAPAR	
DINAMICOS			5
	Componente teorico	TEMAS	5
		REGLAMENTO	
ARENDE 3 REGLAS			5
	Componente Social volutiv	TEMAS	
RESPETO			5
COMPROMISO			5
	Componente recreativo	TEMAS	
RECORRER DISTANCIAS SIN DEJAR CAER EL BALON		SENSIBILIZACION	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			X	5	
CIRCUITOS				5	
COJIDOS CON BALON EN MANO				5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-23 -22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 2:00 AM	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás					
Objetivo Especifico: mejorar la mecánica de lanzamiento					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJOS DE MUÑECA CON PELOTAS	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
TRABAJOS DE MUÑECAS CON BALON	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
Bote: con la derecha y con la izquierda, estático,	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
ADELANTE		Desplazamiento	X	5	
ATRÁS		Reacción	X	5	
DIAGONAL	Flexibilidad	Estatica		5	
MOVIMIENTO DE PIES		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS NDE BENDADOS	Orientación	X	5
DERECHA IZ,QUIERDA, ADELANTE, ATRAZ	Equilibrio		5
	Reacción	X	
	Ritmo		
EJERCIOS CON ESTIMULOS AUDITIVOS	Anticipacion		5
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ALTURA		LANZAR	5
LONGITUD			5
PRESICION		ATRAPAR	5
EJERCICIOS DE RECEPCION	Componente teorico	TEMAS	5
		REGLAMENTO	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS			5
	Componente Social volutiv	TEMAS	
RESPETO			5
COMPROMISO	Componente recreativo	TEMAS	
		SENSIBILIZACION	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
CANASTA MÓVIL			X	5	
RECUOPERA LA BANDERA			X	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-26-22	Lugar:COLISEO	Municipio NEMOCON	Hora:7:00 AM	N° de sesión: 11		N° de semana: 4
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:			Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por						
Objetivo Especifico:aplicar la mecánica de tiro del baloncesto						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
1..Desplzamientos (juego adelante atrás derecha	Fuerza	Maxima	X	5	
2.Coordinacion con escalera		Explosiva		5	
3.ejercicios de agilidad con escalera	Resistencia	Aerobica		5	
4..Circuito por estaciones con desplzamintos y		Anaerobica		5	
5..Juegon de la cadena en desplazamientos.	Velocidad	Maxima		5	
6.Desplazamientos y lanzamientos		Desplazamient	X	5	
7.Desplazamientos con balon por las zonas de la		Reacción	X	5	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.uego de stop cambios de ritmo	Orientación	X	5
2.pases con balon	Equilibrio		5
3.Dominio de balon	Reacción	X	5
4.juego Heradura lanzamientos	Ritmo		5
5.Trabajo de una defensa presionan te (ej: 2-2-1),	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		LANZAR	5
		ATRAPAR	5
	Componente teorico	TEMAS	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS		REGLAMENTO	5
	Componente Social volutiv	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
RECORRER DISTANCIAS SIN DEJAR CAER EL BALON		SENSIBILIZACION	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			X	5	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 Mi	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-28 - 22	Lugar:COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora:2:00 PM	de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás					
Objetivo Específico: mejorar la mecánica de lanzamiento					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
ASISTWNCIA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJOS DE MUÑECA CON PELOTAS	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
TRABAJOS DE MUÑECAS CON BALON	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
ADELANTE		Desplazamiento	X	5	
ATRÁS		Reacción	X	5	
DIAGONAL	Flexibilidad	Estatica		5	
MOVIMIENTO DE PIES		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
EJERCICIOS NDE BENDADOS	Orientación		X	5	
DERECHA IZ,QUIERDA, ADELANTE, ATRAZ	Equilibrio			5	
	Reacción		X		
	Ritmo				
EJERCIOS CON ESTIMULOS AUDITIVOS	Anticipacion			5	
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
ALTURA			LANZAR	5	
LONGITUD				5	
PRESICION			ATRAPAR	5	
EJERCICIOS DE RECEPCION	Componente teorico		TEMAS	5	
			REGLAMENTO		
APRENDE 3 REGLAS BASICAS				5	
	mponente Social volutiv		TEMAS		
RESPETO				5	
COMPROMISO	Componente recreativo		TEMAS		
			SENSIBILIZACION	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
CANASTA MOVIL			X	5	
RECUOPERA LA BANDERA			X	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

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

Fecha: 11-30-22	Lugar: COLISEO	Municipio:NEMOCON	Hora:2:00 PM	N° de sesión: 13	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices					
Objetivo Especifico mejorar la mecánica de lanzamiento					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO CORPORAL
ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	X	5	
DINAMICO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo 90 MI	ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
TRABAJOS DE PIERNAS	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
TRABAJO DE BRAZOS	Resistencia	Aerobica		5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
RECORRIDOS CORTOS CON OBSTACULOS		Desplazamient	X	5	
		Reacción			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
CAMBIAR MOVIMIENTO EN TIEMPO Y ESPACIO	Orientación	X	5
	Equilibrio		
	Reacción		
CAMBIOS DINAMICOS EN MOVIMIENTOS	Ritmo	X	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DOMINIO DE OBSTACULOS	acoplamiento	X	5

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		LANZAR	
LANZAMIENTOS AL ARO CON PELOTAS DE TAMAÑOS			5
		ATRAPAR	
RECEPCION DE PELOTAS			5
	Componente teorico	TEMAS	
		REGLAMENTO	
1 REGLA DE BALONCESTO			5
	Componente Social volutiv	TEMAS	
COMPROMISO			
		VALORES	
RESPETO			5
	Componente recreativo	TEMAS	
		SENSIBILIZACION	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			X	5	
CANASTA MOVIL					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

FUNDAMENTACION

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

Fecha: 11/02/2022	Lugar: coliseo	Municipio: nemocon	Hora: 4 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General potenciar el valor del trabajo individual y en conjunto					
Objetivo Especifico: mejorar el juego en el ataque"					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equi	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones, silbato
. Sentadilla y tiro a canasta	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
velocidad de reacción En pareja, colocando en la línea	Velocidad	Maxima	x	5	
		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn	x	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
desplazamientos, carrera	Orientación	X	5
detenciones en 1 y 2 tiempos	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
pliometria		SALTAR	5
carreras con detenciones		correr	5
talon,punta de pies, adelante atrás		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	TEMAS	
ponchados		Recreativo	5
la lleva		Recreativo	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
captuar bandera			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/05/2022	Lugar: coliseo	Municipio: nemocon	Hora: 9:00 am	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: potenciar el valor del trabajo individual y en conjunto					
Objetivo Especifico: mejorar el juego en el ataque					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones, silbato
Zancadas pliométricas con cruce de balón	Fuerza	Maxima			
subir y bajar escalones		Explosiva	x	5	
carrera por intervalos	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
despplazarse saltando soga		Desplazamiento	X	5	
cambios de ritmo		Reacciòn		5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
lanzar el balon hacia la linea y atrapar antes de que	Orientación	X	5
rebotar el balon y saltar	Equilibrio	x	5
rebotar el balon y correr en line recta	Reacción	x	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltar con lazos		SALTAR	5
carreras con detenciones		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de la mancha		Recreativo	5
encostalados		Recreativo	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
circuitos recreativos			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

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

Fecha: 11/07/2022	Lugar: coliseo	Municipio: nemocon	Hora: 4 pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: potenciar el valor del trabajo individual y en conjunto					
Objetivo Especifico: mejorar el juego en el ataque					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equi	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	x	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	x	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	x	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	x	5	
subir escaleras en carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
Arrastre lateral de pies con tiro		Anaerobica			
relevos		Maxima	x	5	
cambios de velocidad en orden	Velocidad	Desplazamiento	x	5	
		Reacciòn			
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Caminar por el campo con un ojo cerrado y otro abierto	Orientación	x	5
, botar el balón con la mano dominante, y luego caminar	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
saltos de profundidad	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5
carreras zig-zag		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
		TEMAS	
charla de reglamentacion	Componente teorico	charla	5
		TEMAS	
charlas	Componente Social volutivo	valores	5
		TEMAS	
congeladdos	Componente recreativo	Recreativo	5
encostalados		Recreativo	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
captuar bandera			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

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

Fecha: `11-09-2022	Lugar: coliseo	Municipio: nemocon	Hora: 4 pm	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: potenciar el valor del trabajo individual y en conjunto					
Objetivo Especifico: mejora el juego en el ataque					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia	x	Trabajo en equi	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 f	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
sentadillas		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
Velocidad de reacción	Velocidad	Maxima			
cambios de velocidad en orden		Desplazamiento	X	5	
cambos de		Reacciòn	x	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
desplazamientos, carrera	Orientación		X	5	
Botar el balón alto, muy alto, bajo, muy bajo	Equilibrio		x	5	
por orden o mando	Reacción		x	5	
velocidad	Ritmo		x	5	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
saltos de rana			SALTAR	5	
carreras con detenciones			correr	5	
punta de pies, talon, lateral			caminar	5	
			a		
	Componente teorico		TEMAS		
charla de reglamentacion			charla	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
charlas			valores	5	
	Componente recreativo		TEMAS		
pacman sobre las lneas			Recreativo	10	
			Recreativo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
rana			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/12/2022	Lugar: coliseo	Municipio: nemocon	Hora: 9 am	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: potenciar el valor del esfuerzo y individual y en conjunto					
Objetivo Especifico:mejorar el juego en el ataque					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equi	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
zancadas		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
Colocamos un número determinado de jugadores en la l	Velocidad	Maxima			
Velocidad de desplazamiento		Desplazamiento	X	5	
Skipping doble		Reacciòn	x	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Botar el balón con los ojos cerrados	Orientación	X	5
detenciones en 1 y 2 tiempos	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
cambios de ritmo rebotando la pelota	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
sentadilla con peso		SALTAR	5
carreras a 4 apoyos		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	TEMAS	
golosa		Recreativo	5
tiros libre		Recreativo	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
captuar bandera			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

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

Fecha: 11-14 -2022	Lugar: coliseo	Municipio: nemocon	Hora: 4 pm	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: potenciar el valor del trabajo individual y en conjunto					
Objetivo Especifico: mejorar el juego en el ataque					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equi	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	x	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	x	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	x	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciò n	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
Drible a velocidad con tiro en movimiento en ambos aro		Anaerobica			
Colocamos a tres jugadores con balón, todos ellos		Maxima			
cambios de velocidad en orden	Velocidad	Desplazamiento	x	5	
cambos de		Reacciòn	x	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
desplazamientos, carrera	Orientación	x	5
Hacer girar el balón y dar vueltas alrededor de él.	Equilibrio	x	5
Skipping simple	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
pliometria		SALTAR	5
carreras con detenciones		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	TEMAS	
tenis mano		Recreativo	5
ponchados		Recreativo	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
yermis			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-16 -2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: nemocon**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: cesar garcia			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: potenciar el valor del trabajo individual y en conjunto

Objetivo Especifico: aplicar los conceptos ofensivos y defensivos explicados en clase

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equi	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
Fuerza isométrica en luchas por la ocupación de		Explosiva	x	5	
carrera de obstaculos	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
persecuciones con balon		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
desplazamientos, carrera	Orientación	X	5
detenciones en 1 y 2 tiempos	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
pliometria		SALTAR	5
carreras con detenciones		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	TEMAS	
rayuela		Recreativo	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
pacman sobre lineoas			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	**cesar garcia**
Firma formador	

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

Fecha: 11-19 -2022	Lugar:coliseo	Municipio: nemocon		Hora:9 AM	N° de sesión: 8		N° de semana: 4
Nombre del Formador: cesar garcia				N° de deportistas:			Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: potenciar el valor del trabajo individual y en conjunto							
Objetivo Especifico: aplicar los conceptos ofensivos y defensivos explicados en clase							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia	x	Trabajo en equi	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	x	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	x	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	x	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones, silbato
balon medicinal	Fuerza	Maxima			
posicion basicaFuerza explosiva de componente		Explosiva	x	5	
	Resistencia	Aerobica	x	5	
1vs1 todo terreno 2min de duración a máxima intensida		Anaerobica			
Correr con un brazo hacia delante y el otro en alto	Velocidad	Maxima			
cambios de velocidad en orden		Desplazamiento	x	5	
cambos de		Reacción	x	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
desplazamientos, carrera	Orientación	x	5
Skipping doble lateral	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
burpies		SALTAR	5
carreras partiendo en diferentes posiciones		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
charlas		aseo corporal	5
	Componente recreativo	TEMAS	
juego encarcelados		Recreativo	5
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
encostalados			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-21 -2022	Lugar: coliseo	Municipio:nemocon	Hora: 4 pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: potenciar el valor del trabajo individual y en conjunto

Objetivo Especifico: aplicar los conceptos ofensivos y defensivos explicados en clase

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Justicia	x	Trabajo en equi	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
zancadas multidireccionales		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
Ejercicio de contraataque 5x40s de ejecución 2min de re		Anaerobica			
cambios de mano	Velocidad	Maxima			
sprint, regates		Desplazamiento	X	5	
		Reacción	x	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
botar el balón haciendo un "8".	Orientación	X	5
dominio de balon desde sentado	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
escalera de agilidad		SALTAR	5
relevos		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
charlas		presentacion pe	5
	Componente recreativo	TEMAS	
yermis		Recreativo	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
balon mano			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

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

Fecha: 11-23 -2022	Lugar:coliseo	Municipio: neocon	Hora: 4PM	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: potenciar el valor del trabajo individual y en conjunto					
Objetivo Especifico: aplicar los conceptos ofensivos y defensivos explicados en clase					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia	x	Trabajo en equi	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
Juego 3vs3 medio terreno, rebote, salida hacia el otro la		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	x	5	
malabares		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn	x		
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Apuntar y tirar el balón contra un objetivo	Orientación	X	5
bote con sentada abdominal	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
salto vertical	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5
carreras con detenciones		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
		TEMAS	
charla de reglamentacion	Componente teorico	charla	5
		TEMAS	
charlas	Componente Social volutivo	valores	5
		TEMAS	
gallina ciega	Componente recreativo	Recreativo	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
captuar bandera			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

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

Fecha: 11-26 -2022	Lugar: coliseo	Municipio:nemocon	Hora: 9 am	N° de sesión: 11	N° de semana: 5
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: potenciar el valor del trabajo individual y en conjunto

Objetivo Especifico:aplicar los conceptos ofensivos y defensivos explicados en clase

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equi	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciò n	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
Contraataque de rebote a canasta, dos o tres jugadores		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	x		
cambios de velocidad en orden		Desplazamient	X	5	
		Reacciòn	x		
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
desplazamientos, carrera	Orientación	X	5
detenciones en 1 y 2 tiempos	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
lanzar en suspension		SALTAR	5
salidas/arrancadas		correr	5
Caminar sobre las puntas de los dedos y sobre los talones		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
charlas		alimentacion	5
	Componente recreativo	TEMAS	
yermis		Recreativo	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ponchados			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11.28 -2022	Lugar: coliseo	Municipio: nemocon	Hora: 4 pm	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: potenciar el valor del trabajo individual y en conjunto					
Objetivo Especifico: aplicar los conceptos ofensivos y defensivos explicados en clase					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia	x	Trabajo en equi	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones, silbato
Tres niñoa colocados debajo del tablero a la señal del	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
Drible en zigzag (obstáculos), con tiro en movimiento ha	Velocidad	Maxima	x		
cambios de velocidad en orden		Desplazamiento	X	5	
cambos de		Reacciòn	x	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Skipping doble con balón	Orientación	X	5
estabilidad dinamica	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
burpies		SALTAR	5
relevos con balon		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
charlas		motivacion	5
	Componente recreativo	TEMAS	
cicuitos recreativos		Recreativo	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
balonmano			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

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

Fecha: 11-30 -2022	Lugar:coliseo	Municipio: nemocon	Hora: 4pm	N° de sesión: 13	N° de semana: 5
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: potenciar el valor del trabajo individual y en conjunto					
Objetivo Especifico: aplicar los conceptos ofensivos y defensivos explicados en clase					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia	x	Trabajo en equi	x	autodisciplina	x
Responsabilidad		cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciò n	Marcar con x		balones, silbato
Dos niño en cada tablero cada uno con un balón a la	Fuerza	Maxima			
sentadillas		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
cambios de velocidad en orden		Desplazamiento	X	5	
cambos de		Reacciòn	x	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
desplazamientos, carrera	Orientación	X	5
Botar el balón alto, muy alto, bajo, muy bajo	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltos de rana		SALTAR	5
carreras con detenciones		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	TEMAS	
pacman sobre las lneas		Recreativo	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
rana			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

PERFECCIONAMIENTO

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

Fecha: 11/02/2022	lugar: coliseo	Municipio: nemocom	Hora:6 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 17
INICIACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el BALONCESTO
Objetivo Especifico: Aprender y/o mejorar la técnica y táctica ofensiva
Objetivo Tecnico o Tactico : Ataque libre con formación inicial de 5 abiertos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
CALENTAMIENTO CON DESPLAZAMIENTOS	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacio	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	
SENTADILLA SIN PESO		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIE	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
AIWA DE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON ELEMENTO	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamient	X	5	
TRAABJO 1 V 1 CON TIRO AL ARO		Reacción	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIE	Flexibilidad	Estatica	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS
		Dinamica			AROS BALONES
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	
JUEGO 1 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE	X	X			
LANZAMIENTO DESDE EL TIRO LIBRE Y TRES PUNTOS	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS
CCION	X	X		8	AROS BALONES

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	CAMPO DE JUEGO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

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

Fecha: 11/05/2022	Lugar: coliseo	Municipio: nemocon	Hora:11 am	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:12- 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el BALONCESTO					
Objetivo Especifico: Aprender y/o mejorar la técnica y táctica ofensiva					
Objetivo Tecnico o Tactico : Ataque libre con formación inicial de 5 abiertos					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
CALENTAMIENTO CON TIRO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacio	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIE	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamient	X	5	
TRABAJO 1 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacción	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIE	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
JUEGO 1 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CAULQUIER PARTE	X	X		8	
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESSAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/07/2022	Lugar: coliseo	Municipio: nemocon	Hora: 6 PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el BALONCESTO					
Objetivo Especifico:Aprender y/o mejorar la técnica y táctica ofensiva					
Objetivo Tecnico o Tactico: Ataque libre con formación inicial de 5 abiertos					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
CALENTAMIENTO CON FLECHA Y ENTRADA	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacio	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIE	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamient	X	5	
TRABAJO 2 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIE	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación	X	5
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción	X	5
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE	X	X		8	
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/09/2022	Lugar: coliseo	Municipio: nemocon	Hora: 6 PM	N° de sesión: 4		N° de semana: 2
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:			Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el BALONCESTO						
Objetivo Especifico: Aprender y/o mejorar la técnica y táctica ofensiva						
Objetivo Tecnico o Tactico : Ataque libre con formación inicial de 5 abiertos						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
CIRCUITO FISICO 1	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacio	Marcar con x		
PLANCHAS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
ABDOMINALES		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN DESDE LA MITAD DE CANCHA CON	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO T		Desplazamient	X	5	
TRABAJO 2 V 1 CON TIRO AL ARO		Reacción	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIE	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO DE DEFENSA Y SALIDA RAPIDA 2 V1	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
JUEGO 2 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE	X	X		8	
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/12/2022	Lugar: coliseo	Municipio:nemocon	Hora: 11 am	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 12 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el BALONCESTO					
Objetivo Especifico:Aprender y/o mejorar la técnica y táctica ofensiva					
Objetivo Tecnico o Tactico :Ataque libre con formación inicial de 5 abiertos					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
CIRCUITO FISICO 2	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacio	Marcar con x		
AIWA CANCHA COMPLETA CON DIFERENTE DRIBLING	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
ABDOMINALES		Explosiva	X	5	
EJECUCION DEL LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO T		Desplazamient	X	5	
TRABAJO 2 V 1 SIN BALON DESMARCAR JUGADOR		Reacción	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIEI	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
DETENCIONES EN UN Y DOS TIEMPOS CON GESTO DE	Orientación	X	5
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción	X	5
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
JUEGO 2 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE	X	X		8	
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MII	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-14 -2022	Lugar:coliseo	Municipio: COTA	Hora:6 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el BALONCESTO

Objetivo Especifico: Aprender y/o mejorar la técnica y táctica ofensiva

Objetivo Tecnico o Tactico : Ataque libre con formación inicial de 5 abiertos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
CIRCUITO FISICO 3	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacio	Marcar con x		
EJERCICIOS DE SALTABILIDAD Y SALIDA RAPIDA	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
ABDOMINALES,DORSAL Y PLANCHAS		Explosiva	X	5	
EJECUCION DEL LANZAMIENTO ESTATICO EN MOVIMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO T		Desplazamient	X	5	
TRABAJO 3 V 2 CON PASE Y SALIDA RAPIDA		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIEI	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
JUEGO DE PASE AL CENTRO CON 3 JUGADORES Y FINTA	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 Y PANTALLA CON LA	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA Y ROL PARA SALIR RAPIDO	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE	X	X		8	
JUEGO DE PASE Y LANZAMIENTOS	X	X		8	
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

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

Fecha: 11-16 -2022	Lugar: coliseo	Municipio: nemocon	Hora: 6pm	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 12- 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el BALONCESTO					
Objetivo Especifico: Aprender y/o mejorar la técnica y táctica ofensiva					
Objetivo Tecnico o Tactico :Ataque libre con formación inicial de 5 abiertos					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacio	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIE	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamient	X	5	
TRABAJO 1 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIE	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1X1 CAPACIDAD DE	Orientación				
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
JUEGO 1 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CAULQUIER PARTE	X	X		8	
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-19 -2022	Lugar: coliseo	Municipio: nemocon	Hora:11am	N° de sesión: 8	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el BALONCESTO

Objetivo Especifico:Aprender y/o mejorar la técnica y táctica ofensiva

Objetivo Tecnico o Tactico Ataque libre con comienzo en 4 abiertos y un interior.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacio	Marcar con x		
EJERCICIOS DE SALTABILIDAD Y SALIDA RAPIDA	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
ABDOMINALES,DORSAL Y PLANCHAS		Explosiva	X	5	
EJECUCION DEL LANZAMIENTO ESTATICO EN MOVIMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO T		Desplazamient	X	5	
TRABAJO 3 V 0 CON PASE Y SALIDA RAPIDA		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIEN	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGO DE PASE AL CENTRO CON 3 JUGADORES Y FINTA	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 Y PANTALLA CON LA	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA Y ROL PARA SALIR RAPIDO	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO LIBRE	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE	X	X		8	
JUEGO DE PASE Y LANZAMIENTOS	X	X		8	
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

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

Fecha: 11-21 -2022	Lugar: coliseo	Municipio:nemocon	Hora: 5:30 PM	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15 -17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el BALONCESTO

Objetivo Especifico:Aprender y/o mejorar la técnica y táctica ofensiva

Objetivo Tecnico o Tactico Ataque libre con comienzo en 4 abiertos y un interior.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacio	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
SENTADILLA SIN PESO		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIE	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
AIWA DE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON ELEMENTO	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamient	X	5	
TRABAJO 3 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIE	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción	X	5
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
JUEGO 1 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE	X	X			
LANZAMIENTO DESDE EL TIRO LIBRE Y TRES PUNTOS	X	X		8	
JUEGO DE RECUPARACION CON LO APRENDIDO EN LA SE	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-23- 2022	Lugar: coliseo	Municipio: nemocon	Hora:6pm	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el BALONCESTO					
Objetivo Especifico: Aprender y/o mejorar la técnica y táctica ofensiva					
Objetivo Tecnico o Tactico Ataque libre con comienzo en 4 abiertos y un interior.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacio	Marcar con x		
PLANCHAS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
ABDOMINALES		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN DESD ELA MITAD DE CANCHA CON	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO T		Desplazamient	X	5	
TRABAJO 2 V 1 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIEN	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO DE DEFENSA Y SALIDA RAPIDA 2 V1	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TIRO LIBRE POR EQUIPO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
JUEGO 2 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE	X	X		8	
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-26 -2022	Lugar:coliseo	Municipio: nemocon	Hora: 11 am	N° de sesión: 11	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 12- 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el BALONCESTO

Objetivo Especifico: Aprender y/o mejorar la técnica y táctica ofensiva

Objetivo Tecnico o Tactico Ataque libre con comienzo en 4 abiertos y un interior.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacio	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIE	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamient	X	5	
TRABAJO 1 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacción	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIE	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción	X	5
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
JUEGO 1 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CAULQUIER PARTE	X	X		8	
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-28 -2022	Lugar: coliseo	Municipio: nemocon	Hora:6PM	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el BALONCESTO

Objetivo Especifico: Aprender y/o mejorar la técnica y táctica ofensiva

Objetivo Tecnico o Tactico Ataque libre con comienzo en 4 abiertos y un interior.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacio	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIE	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamient	X	5	
TRABAJO 2 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacción	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIE	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE	X	X		8	
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-30 -2022	Lugar:coliseo	Municipio: nemocon	Hora: 6pm	N° de sesión: 13	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15 -17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Desarrollar positivamente los valores educativos que tiene el BALONCESTO

Objetivo Especifico:Aprender y/o mejorar la técnica y táctica ofensiva

Objetivo Tecnico o Tactico Ataque libre con comienzo en 4 abiertos y un interior.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacio	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº
SENTADILLA SIN PESO		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIE	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
AIWA DE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON ELEMENTO	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG ZAP POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamient	X	5	
TRABAJO 3 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIE	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES
JUEGO 1 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE	X	X			
LANZAMIENTO DESDE EL TIRO LIBRE Y TRES PUNTOS	X	X		8	
JUEGO DE RECUPARACION CON LO APRENDIDO EN LA SE	X	X		8	

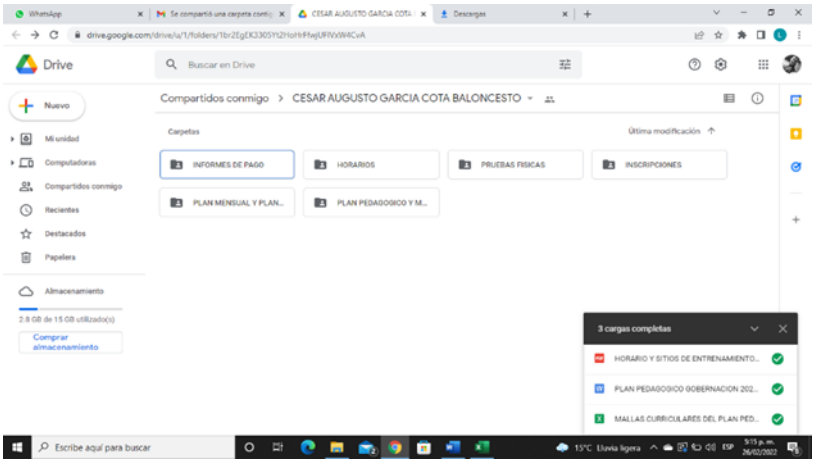
PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

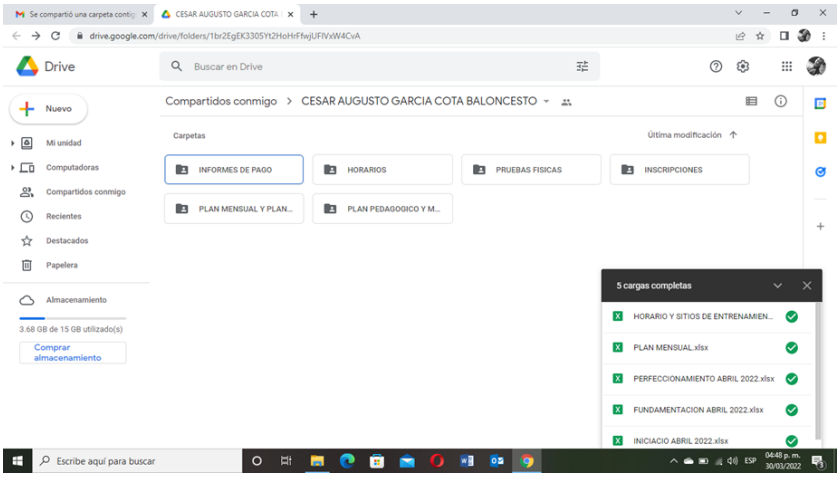
Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

5. Pantallazos del drive

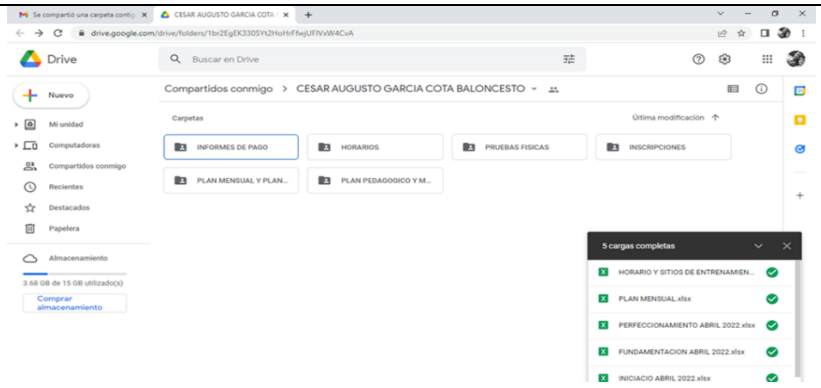
FEBRERO



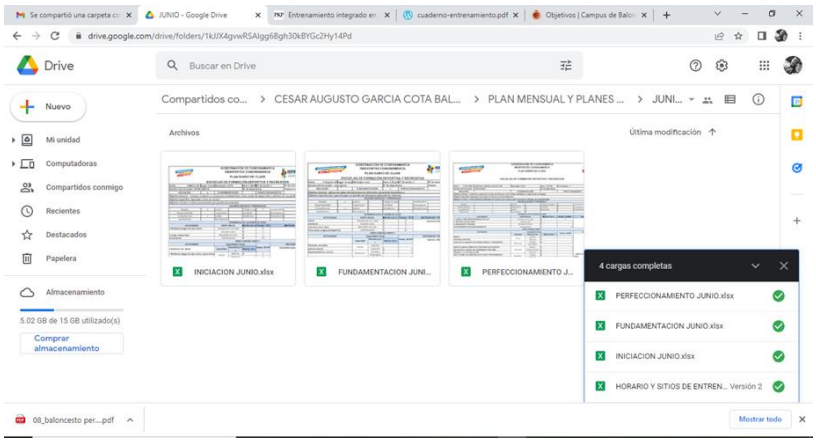
MARZO



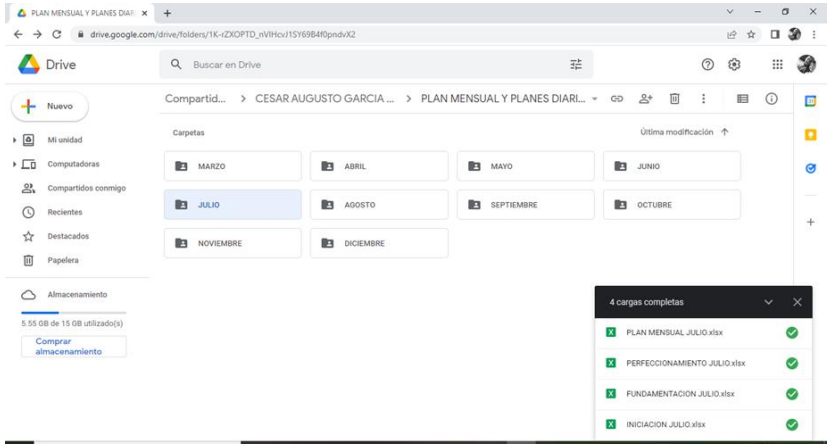
ABRIL



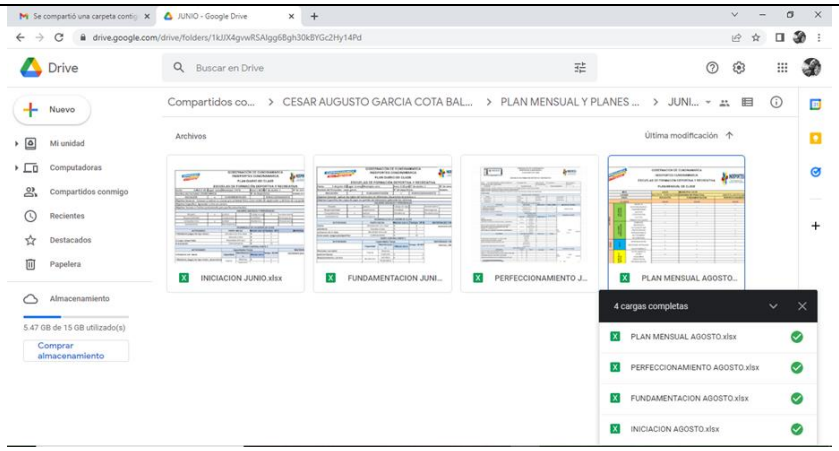
MAYO



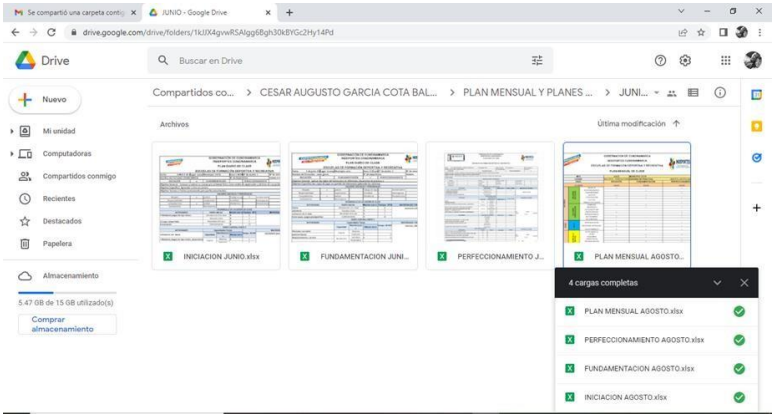
JUNIO



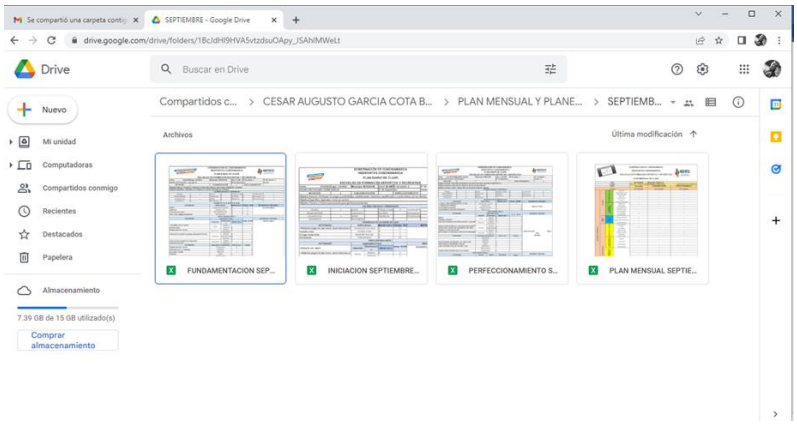
JULIO



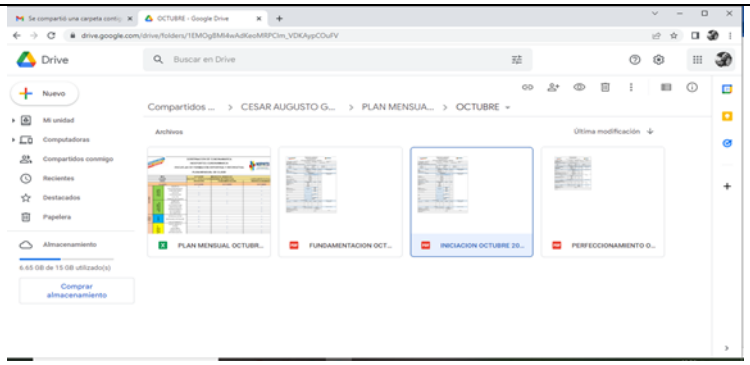
AGOSTO



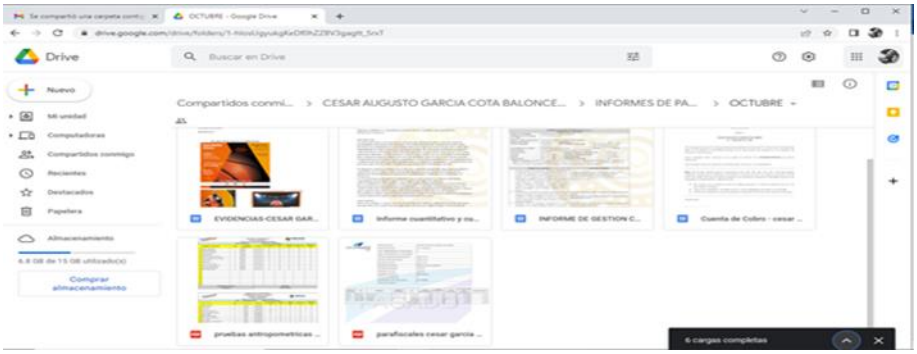
SEPTIEMBRE



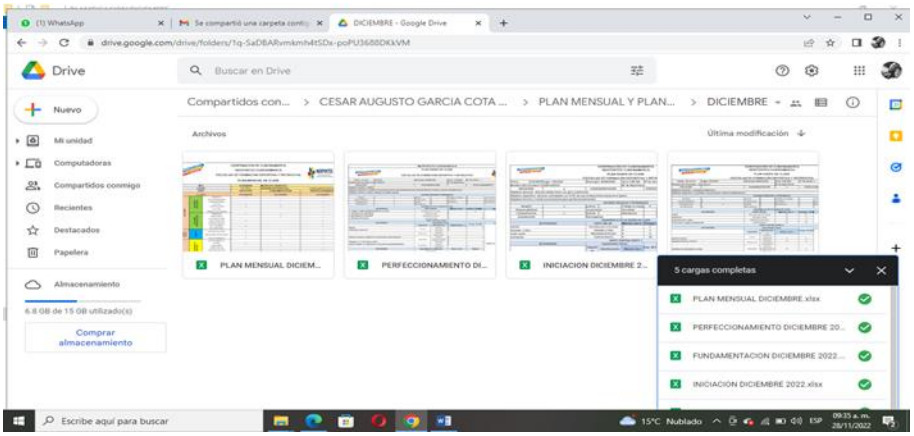
OCTUBRE



NOVIEMBRE



DICIEMBRE



6. Anexar Plan mensual y sesiones del mes de diciembre.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: NEMOCON**	
LUGAR:				COLISEO	**HORARIO DE PRACTICA:**	LUNES,MIERCOLES,SABADOS
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X
			RESPONSABILIDAD		X	
			COMPAÑERISMO			X
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	
			OBEDIENCIA		X	X
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	X		X
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO	X		X
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION			X
			DIFERENCIACION		X	X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X		X
			FLEXIBILIDAD		X	X
			RESISTENCIA		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS			X	
					X	
				X	X	X
					X	
		ELEMENTOS TÁCTICOS			X	X
					X	
					X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X	X
			JUEGOS TRADICIONALES		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR:

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/12/2022	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora:7:00 AM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: afianzar doble ritmo con giro y definicion					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista mecanice el gesto.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
saludo	Introduccion a la clase	v	2	
llamado a lista	llamado a lista	v	2	
trote suave	Movilidad Articular	v	5	
activacion	Calentamiento	v	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
Rotacion con balon	Fuerza	Maxima	v	5	
		Explosiva		5	
	Resistenci	Aerobica		5	
dribling		Anaerobica		5	
	Velocidad	Maxima		5	
entradas por derecha e izquierda		Desplazamiento	v	5	
		Reacciòn	v	5	
ELONGACION CON EL BALON	Flexibilida	Estatica		5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
Circuitos de equilibrio	Equilibrio		5
lanzar el balon, dejarlo rebotar 1 vez y agarrarlo(10 veces)	Reacción	X	5
	Ritmo		5
lanzar el balon hacia arriba y agarrarlo con las dos	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		
Actividades ludicas	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
SALTOS CON VARIACIONES		SALTAR	5
		CORRER	5
CORRER EN DIFERENTES DIRECCIONES			
	Componente teorico	TEMAS	
CANASTA		LANZAMIENTO	5
		DESPLAZAMIENTO	5
DIRECCIONES			
	Componente Social volutivo	TEMAS	
		VALORES	5
JUEGOS RECREATVOS	Componente recreativo	TEMAS	
		RECREACION	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					BALONES Y AROS
ponchados			Y	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	DE FORMA ESTATICA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	TEORIA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/12/2022	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: afianzar doble ritmo con giro y definicion					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista mecanice el gesto.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	iusticia		Trabajo en equi	X	autodisciplina	
Responsabilidad		coopera	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	v	2	
registro	llamado a lista	v	3	
entrada en calor	Movilidad Articular	v	5	
congelados	Calentamiento	v	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
entradas por derecha con mano izquierda	Fuerza	Maxima	v	5	
entradas por derecha con manoderecha		Explosiva			
entradas por izquierda con mano derecaha	Resistenci	Aerobica			
4.juego cambios de ritmo		Anaerobica			
entradas por izquierda con manoizquierda	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	v	5	
		Reacciòn	v	5	
	Flexibilida	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1.Juego de desplazamiento	Orientación	v	5
	Equilibrio		
pases de pecho, gancho y picados	Reacción	x	5
	Ritmo		
5.carrera de relevos	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		LANZAR	5
		ATRAPAR	5
	Componente teorico	TEMAS	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS		REGLAMENTO	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
RECORRER DISTANCIAS SIN DEJAR CAER EL BALON		SENSIBILIZACION	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
RECUPERA PLATILLOS			¥		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	arcar Cor	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/12/2022	Lugar: COLISEO	Municipio:COTA	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: afianzar doble ritmo con giro y definicion					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista mecanice el gesto.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equi	X	autodisciplina	
Responsabilidad		coopera	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	v	2	RECURSO CORPORAL
REGISTRO ASISTENCIA	llamado a lista	v	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	v	5	
LA LLEVA	Calentamiento	v	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 m	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
TRABAJOS DE PIERNAS	Fuerza	Maxima	v	5	
		Explosiva			
TRABAJO DE BRAZOS	Resistenci	Aerobica		5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
RECORRIDOS CORTOS CON OBSTACULOS		Desplazamiento	v	5	
		Reacciòn			
	Flexibilida	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
CAMBIAR MOVIMIENTO EN TIEMPO Y ESPACIO	Orientación	v	5
	Equilibrio		
	Reacción		
CAMBIOS DINAMICOS EN MOVIMIENTOS	Ritmo	X	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DOMINIO DE OBSTACULOS	acoplamiento	X	5

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		LANZAR	
LANZAMIENTOS AL ARO CON PELOTAS DE TAMAÑOS DIFE			5
		ATRAPAR	
RECEPCION DE PELOTAS			5
	Componente teorico	TEMAS	
		REGLAMENTO	
1 REGLA DE BALONCESTO			5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
COMPROMISO			
		VALORES	
RESPETO			5
	Componente recreativo	TEMAS	
		SENSIBILIZACION	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			v	5	
CANASTA MOVIL					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 7:00 AM	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: afianzar doble ritmo con giro y definicion					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista mecanice el gesto.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia		Trabajo en equi	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperа	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	v	2	RECURSO CORPORAL
REGISTRO ASISTENCIA	llamado a lista	v	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	v	5	
CONGELADOS	Calentamiento	v	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
PLIOMETRIA	Fuerza	Maxima	v	5	
		Explosiva			
anzamientos AL ARO CON PELOTAS DE TAMAÑOS DIFERENT	Resistenci	Aerobica		5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
RECORRIDOS CORTOS CON OBSTACULOS		Desplazamiento	v	5	
		Reacciòn			
	Flexibilida	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
CAMBIAR MOVIMIENTO EN TIEMPO Y ESPACIO	Orientación	v	5
	Equilibrio		
	Reacción		
CAMBIOS DINAMICOS EN MOVIMIENTOS	Ritmo	X	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DOMINIO DE OBSTACULOS	acoplamiento	X	5

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		LANZAR	5
LANZAMIENTOS AL ARO CON PELOTAS DE TAMAÑOS DIFE			
		ATRAPAR	5
RECEPCION DE PELOTAS			5
	Componente teorico	TEMAS	
		REGLAMENTO	
1 REGLA DE BALONCESTO			5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
COMPROMISO			
		VALORES	5
RESPETO			
	Componente recreativo	TEMAS	
		SENSIBILIZACIO	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			Y	5	
CANASTA MOVIL				5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	arcar Cor	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: afianzar doble ritmo con giro y definicion					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista mecanice el gesto.					
Objetivo Tecnico o Tactico					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	iusticia		Trabajo en equi	X	autodisciplina	
Responsabilidad		coopera	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	v	2	RECURSO CORPORAL
REGISTRO ASISTENCIA	llamado a lista	v	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	v	5	
JUEGO LA LLEVA	Calentamiento	v	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
ACTIVACION	Fuerza	Maxima	v	5	
		Explosiva			
	Resistenci	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
DERECHA IZAUERDA ADELANTE ATRÁS con lanzamientos		Desplazamiento	v	5	
EJERCICIOS DE REACCION CON ESTIMULOS AUDITIVOS		Reacciòn	v	5	
	Flexibilida	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		5
	Equilibrio		
lanzar rebotar y agarrar	Reacción	X	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
entradas por derecha es izquierda	acoplamiento	x	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
herradura		LANZAR	5
		ATRAPAR	
quemados			5
	Componente teorico	TEMAS	
		REGLAMENTO	
1,2,REGLA DE BASQUETBOOL			5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
RESPETO			5
COMPROMISO	Componente recreativo	TEMAS	
		SENSIBILIZACIO	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRIKY				5	PLATILLOS
			v		
JUEGO DE LOS PLATILLOS				5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	arcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:afianzar doble ritmo con giro y definicion					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista mecanice el gesto.					
Objetivo Tecnico o Tactico					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	iusticia		Trabajo en equi	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperа	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	v	2	RECURSO CORPORAL
REGISTRO ASISTENCIA	llamado a lista	v	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	v	5	
CONGELADOS	Calentamiento	v	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
1..Desplzamientos (juego adelante atrás derecha	Fuerza	Maxima	v	5	
2.Coordinacion con escalera		Explosiva		5	
3.ejercicios de agilidad con escalera	Resistenci	Aerobica		5	
4..Circuito por estaciones con desplzamintos y obstaculos		Anaerobica		5	
5..Juegon de la cadena en desplazamientos	Velocidad	Maxima		5	
6.Desplazamientos y lanzamientos		Desplazamiento	v	5	
7.Desplazamientos con balon por las zonas de la cacha		Reacciòn	v	5	
	Flexibilida	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
1.uego de stop cambios de ritmo	Orientación	v	5
2.pases con balon	Equilibrio		5
3.Dominio de balon	Reacción	X	5
4.juego Heradura lanzamientos	Ritmo		5
5.	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
10 lanzamientos de difernntes puntos	Patrones Basicos de Movimiento	LANZAR	5
		ATRAPAR	
RECEPCION			5
		TEMAS	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS	Componente teorico	REGLAMENTO	5
		TEMAS	
	Componente Social volutiv		
		TEMAS	
RECORRER DISTANCIAS SIN DEJAR CAER EL BALON	Componente recreativo	SENSIBILIZACIO	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			X	5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	arcar Cor	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/12/2022	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 7:00 AM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:afianzar doble ritmo con giro y definicion					
Objetivo Especifico:Generar actividades con el fin de que el deportista mecanice el gesto.					
Objetivo Tecnico o Tactico					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equi	X	autodisciplina	
Responsabilidad		coopera	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	v	2	RECURSO CORPORAL
REGISTRO ASISTENCIA	llamado a lista	v	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	v	5	
TROTE LINEAS	Calentamiento	v	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 90	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ESCENARIO,SILBATO,BALONES,CONOS
ESTATICOS	Fuerza	Maxima	v	5	
EJERCICIOS DE MANEJO DE MANEJO DE BALON		Explosiva		5	
	Resistenci	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS CAMBIOS DE RITMO		Desplazamiento	v	5	
PARAR, CONTROLAR Y DESPEJAR		Reacciòn	v	5	
	Flexibilida	Estatica			
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	v	
	Equilibrio		
CAMBIOS DE DIRECCION	Reacción	x	5
	Ritmo		
EJERCICIOS CON ESTIMULOS AUDITIVOS	Anticipacion		5
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
Variar fases (impulso/vuelo/caida		SALTAR	5
ESTATICO / EN MOVIMIENTO (LANZADOR-RECEPTOR)		ATRAPAR	5
	Componente teorico	TEMAS	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS		REGLAMENTO	5
	Componente Social volutiv	TEMAS	
RESPETO			5
COMPROMISO			
	Componente recreativo	TEMAS	
		SENSIBILIZACIÓN	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ARAÑA CON BALONES			v	5	PLATILLOS,BALONES Y CANCHA
			v		
RECUPERALA BANDERA				5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 8	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:afianzar doble ritmo con giro y definicion					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista mecanice el gesto.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	lusticia		Trabajo en equi	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperа	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	v	2	RECURSO CORPORAL
REGISTRO ASISTENCIA	llamado a lista	v	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	v	5	
LA MANCHA	Calentamiento	v	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ESCENARIO,SILBATO,BALONES
AMPLITUDES LATERALES	Fuerza	Maxima	v	5	
SEMICENTADILLAS CON SALTO Y BRAZOS EN LA		Explosiva	v	5	
	Resistenci	Aerobica			
		Anaerobica			
		Maxima			
ARRANCADAS	Velocidad	Desplazamiento	v	5	
CAMBIOS DE RITMO		Reacciòn	v	5	
CARRERAS	Flexibilida	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS TEMPO ESPACILAES	Orientación	v	5
	Equilibrio		
CARRERA DE OBSTACULOS	Reacción	X	5
RECORRIDO CON BALON DE BALONCESTO.	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
ESTATICOS	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	5
DISTANCIA		LANZAR	5
ESTATICOS		ATRAPAR	
DINAMICOS			5
	Componente teorico	TEMAS	5
		REGLAMENTO	
ARENDE 3 REGLAS			5
	Componente Social volutiv	TEMAS	
RESPETO			5
COMPROMISO			5
	Componente recreativo	TEMAS	
RECORRER DISTANCIAS SIN DEJAR CAER EL BALON		SENSIBILIZACIO	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			Y	5	
CIRCUITOS				5	
COJIDOS CON BALON EN MANO				5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/12/2022	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 7:00 AM	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: afianzar doble ritmo con giro y definicion					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista mecanice el gesto.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	iusticia		Trabajo en equi	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperа	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	v	2	RECURSO CORPORAL
REGISTRO ASISTENCIA	llamado a lista	v	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	v	5	
LA LLEVA	Calentamiento	v	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
TRABAJOS DE MUÑECA CON PELOTAS	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONOS,SILBATO
TRABAJOS DE MUÑECAS CON BALON	Fuerza	Maxima	v	5	
		Explosiva			
	Resistenci	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
ADELANTE		Desplazamiento	v	5	
ATRÁS		Reacciòn	v	5	
DIAGONAL	Flexibilida	Estatica		5	
MOVIMIENTO DE PIES		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS NDE BENDADOS	Orientación	v	5
DERECHA IZQUIERDA, ADELANTE, ATRAZ	Equilibrio		5
	Reacción	X	
	Ritmo		
EJERCIOS CON ESTIMULOS AUDITIVOS	Anticipacion		5
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ALTURA		LANZAR	5
LONGITUD			5
PRESICION		ATRAPAR	5
EJERCICIOS DE RECEPCION	Componente teorico	TEMAS	5
		REGLAMENTO	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS			5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
RESPETO			5
COMPROMISO	Componente recreativo	TEMAS	
		SENSIBILIZACION	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
					PLATILLOS
CANASTA MOVIL			v	5	
RECUOPERA LA BANDERA			v	5	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL
Nombre del formador:	CESAR GARCIA			
Firma formador				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: afianzar doble ritmo con giro y definicion					
Objetivo Especifico Generar actividades con el fin de que el deportista mecanice el gesto.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia		Trabajo en equi	X	autodisciplina	
Responsabilidad		coopera	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EXPLICACION	Introduccion a la clase	v	2	RECURSO CORPORAL
REGISTRO ASISTENCIA	llamado a lista	v	3	
DINAMICO	Movilidad Articular	v	5	
DINAMICO	Calentamiento	v	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		ESCENARIO,BALONES,CONO,PLATILLOS
SALTAR A LA COMBA	Fuerza	Maxima	v	5	
EJERCICIOS CON BANDA ELASTICA		Explosiva		5	
SENTADILLAS CON PESO	Resistenci	Aerobica		5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
EJERCICIOS DE ACELERAR Y MANTENER .		Desplazamiento	v	5	
EJERCICIOS DE ACCION Y REACCION		Reacción	v	5	
	Flexibilida	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
EJERCICIOS DELATERALIDAD	Orientación	v	5
	Equilibrio		
EJERCICIOS CON ESTIMULO AUDITIVO DE REACCION	Reacción	X	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
Lanzamientos (alto/bajo, cerca/lejos.		LANZAR	5
		ATRAPAR	
DISTANCIAS Y VELOCIDADES			5
	Componente teorico	TEMAS	
APRENDE 3 REGLAS BASICAS		REGLAMENTO	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
RESPETO			5
COMPROMISO			5
	Componente recreativo	TEMAS	
RECORRER DISTANCIAS SIN DEJAR CAER EL BALON		GENERALIDADES	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					PLATILLOS
RECUPERA PLATILLOS			v	5	
ACTIVACION				5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	ESTATICO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PRACTICA EN CASA	RECURSO CORPORAL

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03-12-22	**Lugar: COLISEO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora: 9:00 AM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: cesar garcia			**N° de deportistas:**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: conceptos defensivos					
Objetivo Especifico: consolidar conocimientos basicos dedefensivos					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
cambios de velocidad en orden		Desplazamient	X	5	
		Reacciòn			
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
desplazamientos, carrera	Orientación	X	5
detenciones en 1 y 2 tiempos	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

		TEMAS	
pliometria	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5
carreras con detenciones		correr	5
talon,punta de pies, adelante atrás		caminar	5
		a	
		TEMAS	
charla de reglamentacion	Componente teorico	charla	5
		TEMAS	
charlas	Componente Social volutivo	valores	5
		TEMAS	
ponchados	Componente recreativo	Recreativo	5
la lleva		Recreativo	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
captuar bandera			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	**cesar garcia**
Firma formador	

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

Fecha: 05-12-22	Lugar:COLISEO	Municipio:NEMOCON	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: conceptos defensivos					
Objetivo Especifico: consolidar conocimientos basicos dedefensivos					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	x	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	x	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	x	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
subir y bajar escalones		Explosiva	x	5	
carrera por intervalos	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
despplazarse saltando soga		Desplazamient	x	5	
cambios de ritmo		Reacciòn	x	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
lanzar el balon hacia la linea y atrapar antes de que salga	Orientación	x	5
	Equilibrio		
rebotar el balon y correr en line recta	Reacción	x	5
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltar con lazos		SALTAR	5
carreras con detenciones		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de la mancha		Recreativo	5
encostalados		Recreativo	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
circuitos recreativos			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 Mi	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

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

Fecha: 07-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON		Hora: 2:00 PM	N° de sesión: 3		N° de semana: 2
Nombre del Formador: cesar garcia				N° de deportistas:			Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: conceptos defensivos							
Objetivo Especifico: consolidar conocimientos basicos dedefensivos							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	x	5	
subir escaleras en carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
relevos	Velocidad	Maxima	x	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Caminar por el campo con un ojo cerrado y otro abierto	Orientación	X	5
o de pie, botar el balón con la mano dominante, y luego caminando y co	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
saltos de profundidad	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5
carreras zig-zag		correr	5
		caminar	
		a	
		TEMAS	
charla de reglamentacion	Componente teorico	charla	5
		TEMAS	
charlas	Componente Social volutivo	valores	5
		TEMAS	
congeladdos	Componente recreativo	Recreativo	5
encostalados		Recreativo	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
captuar bandera			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 Mi	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio:NEMOCON	Hora: 9:00 AM	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: conceptos defensivos					
Objetivo Especifico: consolidar conocimientos basicos dedefensivos					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
sentadillas		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
cambios de velocidad en orden		Desplazamient	X	5	
		Reacciòn			
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
desplazamientos, carrera	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
por orden o mando	Reacción		x	5	
velocidad	Ritmo		x	5	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
saltos de rana			SALTAR	5	
carreras con detenciones			correr	5	
punta de pies, talon, lateral			caminar	5	
			a		
	Componente teorico		TEMAS		
charla de reglamentacion			charla	5	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
charlas			valores	5	
	Componente recreativo		TEMAS		
pacman sobre las lneas			Recreativo	10	
			Recreativo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
rana			X	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 Mi	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

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

Fecha: 12-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: PRUEBAS FISICAS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

Objetivo Especifico:PRUEBAS FISICAS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	x	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	x	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	x	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
zancadas		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
cambios de velocidad en orden		Desplazamient	x	5	
Skipping alto		Reacciòn	x	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Botar el balón con los ojos cerrados	Orientación	x	5
detenciones en 2 tiempos	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
cambios de ritmo rebotando la pelota	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
sentadilla con peso		SALTAR	5
carreras a 4 apoyos		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
	Componente teorico	TEMAS	
charla de reglamentacion		charla	5
	Componente Social volutivo	TEMAS	
charlas		valores	5
	Componente recreativo	TEMAS	
golosa		Recreativo	5
tiros libre		Recreativo	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
captuar bandera			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 4:00 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: PRUEBAS FISICAS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS					
Objetivo Especifico: PRUEBAS FISICAS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	x	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	x	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	x	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
cambios de velocidad en orden		Desplazamient	x	5	
cambos de		Reacciòn	x	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
desplazamientos, carrera	Orientación	x	5
	Equilibrio		
Skipping simple	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
pliometria	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5
carreras con detenciones		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
		TEMAS	
charla de reglamentacion	Componente teorico	charla	5
		TEMAS	
charlas	Componente Social volutivo	valores	5
		TEMAS	
tenis mano	Componente recreativo	Recreativo	5
ponchados		Recreativo	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
yermis			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

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

Fecha: 17-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON		Hora: 9:00 AM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: cesar garcia				N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: PRUEBAS FISICAS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS						
Objetivo Especifico: PRUEBAS FISICAS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	x	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	x	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	x	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	x	5	
carrera de obstaculos	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
persecuciones con balon		Desplazamient	x	5	
		Reacciòn			
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
desplazamientos, carrera	Orientación	x	5
	Equilibrio		
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
pliometria	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5
carreras con detenciones		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
		TEMAS	
charla de reglamentacion	Componente teorico	charla	5
		TEMAS	
charlas	Componente Social volutivo	valores	5
		TEMAS	
rayuela	Componente recreativo	Recreativo	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
pacman sobre lineoas			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 4:00 pm	N° de sesión: 8	N° de semana: 4
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: conceptos defensivos					
Objetivo Especifico: consolidar conocimientos basicos dedefensivos					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	x	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	x	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	x	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones, silbato
balon medicinal	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	x	5	
	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
Correr con un brazo hacia delante y el otro en alto	Velocidad	Maxima			
cambios de velocidad en orden		Desplazamient	x	5	
		Reacción			
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
desplazamientos, carrera	Orientación	x	5
Skipping doble lateral	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

		TEMAS	
burpies	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5
carreras partiendo en diferentes posiciones		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
		TEMAS	
charla de reglamentacion	Componente teorico	charla	5
		TEMAS	
charlas	Componente Social volutivo	aseo corporal	5
		TEMAS	
juego encarcelados	Componente recreativo	Recreativo	5
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
encostalados			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

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

Fecha: 21-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 4:00 PM	N° de sesión: 9		N° de semana: 4
Nombre del Formador: cesar garcia			N° de deportistas:			Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: conceptos defensivos						
Objetivo Especifico:consolidar conocimientos basicos dedefensivos						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
zancadas multidireccionales		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
sprint, regates		Desplazamient	X	5	
		Reacciòn	x	5	
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
botar el balón haciendo un "8".	Orientación		X	5	
dominio de balon desde sentado	Equilibrio		x	5	
por orden o mando	Reacción		x	5	
velocidad	Ritmo		x	5	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
			TEMAS		
escalera de agilidad	Patrones Basicos de Movimiento		SALTAR	5	
relevos			correr	5	
punta de pies, talon, lateral			caminar	5	
			a		
			TEMAS		
charla de reglamentacion	Componente teorico		charla	5	
			TEMAS		
charlas	Componente Social volutivo		presentacion personal	5	
			TEMAS		
yermis	Componente recreativo		Recreativo	10	
			Recreativo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
balon mano			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 Mi	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

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

Fecha: 24-12-22	Lugar:COLISEO	Municipio: NEMOCON		Hora: 9:00 AM	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: cesar garcia				N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: conceptos defensivos						
Objetivo Especifico:consolidar conocimientos basicos dedefensivos						

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
charla	Introduccion a la clase	X	2	escenario,silbato
asistencia	llamado a lista	X	3	
activacion de la clase	Movilidad Articular	X	5	
trote suave- juegos predeportivo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones, silbato
	Fuerza	Maxima			
posicion basica		Explosiva	x	5	
desplazamientos, carrera	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	x	5	
malabares		Desplazamient	X	5	
		Reacciòn	x		
antes durante y despues de cada sesion	Flexibilidad	Estatica	x	5	
activacion muscular		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Apuntar y tirar el balón contra un objetivo	Orientación	X	5
bote con sentada abdominal	Equilibrio	x	5
por orden o mando	Reacción	x	5
velocidad	Ritmo	x	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
		TEMAS	
salto vertical	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5
carreras con detenciones		correr	5
punta de pies, talon, lateral		caminar	5
		a	
		TEMAS	
charla de reglamentacion	Componente teorico	charla	5
		TEMAS	
charlas	Componente Social volutivo	valores	5
		TEMAS	
gallina ciega	Componente recreativo	Recreativo	10
		Recreativo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
captuar bandera			x	10	escenario,silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	resolucion de dudas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				escenario

Nombre del formador:	cesar garcia
Firma formador	

PERFECCIONAMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-12-22	COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 11:00 AM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades:
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: ATAQUE					
Objetivo Especifico: fortalecer los patrones basicos de movimiento para el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico ataque con salidas rapidas					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
SENTADILLA SIN PESO		Explosiva	X	5	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
AIWA DE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON ELEMENTO	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento	X		
TRAABJO 1 V 1 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción	X	5
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 1 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X			
LANZAMIENTO DESDE EL TIRO LIBRE Y TRES PUNTOS	X	X		8	
JUEGO DE RECUPARACION	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON		Hora:6:00 PM	N° de sesión: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CESAR GARCIA				N° de deportistas:		Edades: 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: ATAQUE						
Objetivo Especifico: Consolidar el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto						
Objetivo Tecnico o Tactico ataque con salidas rapidas						

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima		5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG- ZAG POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn			
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción	X	5
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 1 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CAULQUIER PARTE DE LA	X	X		8	
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESSAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 6:00 PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: ATAQUE					
Objetivo Especifico:fortalecer los patrones basicos de movimiento para el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico ataque con salidas rapidas					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
SENTADILLA LIBRE		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
ZIG -ZAG POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO 2 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación	X	5
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 1 VS 2 TIRO AL ARO	Reacción	X	5
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA	X	X		8	
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 11:00 AM	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: ATAQUE					
Objetivo Especifico: Consolidarel desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tacticoataque con salidas rapidas					

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	x	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PLANCHAS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
ABDOMINALES		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLEN DESDE LA MITAD DE CANCHA CON ENTRADA	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	x	5	
REVERSIBLE Y ZIG- ZAG POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO 2 V 1 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	x	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO DE DEFENSA Y SALIDA RAPIDA 2 V1	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA	X	X		8	
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-12-22	Lugar:COLISEO	Municipio:NEMOCON	Hora: 6:00 PM	N° de sesión: 5	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: DEFENSA

Objetivo Especifico: Consolidar el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico ataque con salidas rapidas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	x	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
AIWA CANCHA COMPLETA CON DIFERENTE DRIBLING	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
ABDOMINALES		Explosiva	X	5	
EJECUCION DEL LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	x	5	
		Desplazamiento			
TRABAJO 2 V 1 SIN BALON DESMARCAR JUGADOR		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	x	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
DETENCIONES EN UN Y DOS TIEMPOS CON GESTO DE LANZAMIENTO	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 1 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SA	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 1 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA	X	X		8	
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 6:00 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: DEFENSA

Objetivo Especifico:Consolidarel desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico ataque con salidas rapidas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	x	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
EJERCICIOS DE SALTABILIDAD Y SALIDA RAPIDA	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
ABDOMINALES,DORSAL Y PLANCHAS		Explosiva	X	5	
EJECUCION DEL LANZAMIENTO ESTATICO EN MOVIMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	x	5	
REVERSIBLE Y ZIG ZAG POR EL CAMPO CON LANZAMIENTO TIRO LIBRE		Desplazamiento	X	5	
TRABAJO 3 V 2 CON PASE Y SALIDA RAPIDA		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	x	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
JUEGO DE PASE AL CENTRO CON 3 JUGADORES Y FINTA LANZAMIENTO	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 Y PANTALLA CON LANZAMIENTO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SA	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA Y ROL PARA SALIR RAPIDO	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8	
JUEGO DE PASE Y LANZAMIENTOS	X	X		8	
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio:NEMOCON	Hora: 11:00 AM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15- 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: ATAQUE					
Objetivo Especifico: Consolidarel desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico ataque con salidas rapidas					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
		Explosiva			
EJERCICIOS DE DRIBLEN CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento			
TRABAJO 1 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	x	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 3 VS 4 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X		

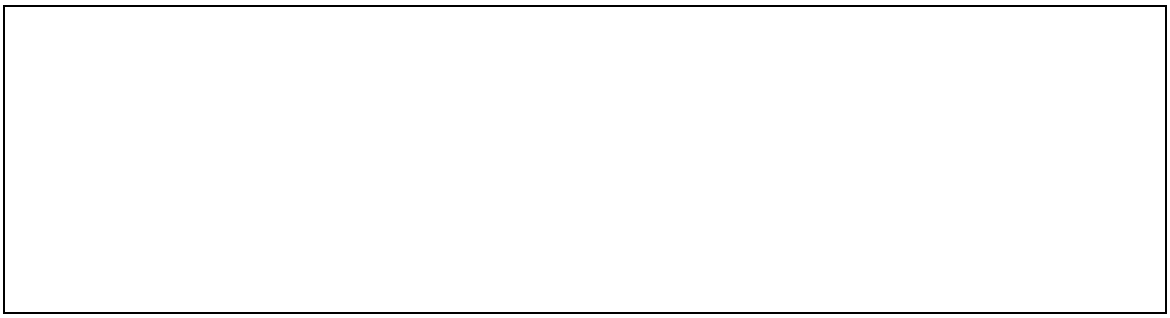
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TRENZA CON LANZAMIENTO AL ARO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CAULQUIER PARTE DE LA	X	X		8	
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 6:00 PM	N° de sesión: 8	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: TRABAJO EN EQUIPO

Objetivo Especifico: fortalecer los patrones basicos de movimiento para el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el trabajo tecnico tactico de grupo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	x	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
EJERCICIOS DE SALTABILIDAD Y SALIDA RAPIDA	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
ABDOMINALES,DORSAL Y PLANCHAS		Explosiva	X	5	
EJECUCION DEL LANZAMIENTO ESTATICO EN MOVIMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	x	5	
		Desplazamiento			
TRABAJO 3 V 5 CON PASE Y SALIDA RAPIDA		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	x	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
JUEGO DE PASE AL CENTRO CON 3 JUGADORES Y FINTA LANZAMIENTO	Orientación	X	5
	Equilibrio		
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 2 Y PANTALLA CON LANZAMIENTO	Reacción	X	5
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo	X	5
JUEGO ROMPE PIERNAS UN JUGADOR CON BALON EL OTRO DEFIENDE SA	Anticipacion	X	5
	diferenciacion		5
JUGADAS DE PANTALLA Y ROL PARA SALIR RAPIDO	acoplamiento	X	5

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO LIBRE	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 2 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8	
JUEGO DE PASE Y LANZAMIENTOS	X	X		8	
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 6:00 PM	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15 -17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: TRABAJO EN EQUIPO					
Objetivo Especifico: fortalecer los patrones basicos de movimiento para el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el trabajo tecnico tactico de grupo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	X	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
BRUPIS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
SENTADILLA CON PESO		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLING CON ENTRADA RAPIDA Y LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
AIWA DE CANCHA COMPLETA A VELOCIDAD CON ELEMENTO	Velocidad	Maxima	X	5	
TRABAJO 3 V 2 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	x	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 4 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO CON ROBO DE BALON CON TIRO AL ARO	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS PARA SACAR BALON DE LOS LATERALES	acoplamiento		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE LANZAMIENTO POR EQUIPOS	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 3 V 4 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X			
LANZAMIENTO DESDE EL TIRO LIBRE Y TRES PUNTOS	X	X		8	
JUEGO DE RECUPARACION CON LO APRENDIDO EN LA SE CCION	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24-12-22	Lugar: COLISEO	Municipio: NEMOCON	Hora: 11:00 AM	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CESAR GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 15 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: TRABAJO EN EQUIPO					
Objetivo Especifico: fortalecer los patrones basicos de movimiento para el desarrollo de la tecnica y tactica del Baloncesto					
Objetivo Tecnico o Tactico Mejorar la capacidad de ejecucion de la tecnica individual y grupal.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. CHARLA SOBRE PRESENTACIÓN DE LA CLASE	Introduccion a la clase	x	2	CAMPO DE JUEGO
2. REGISTRO DE ASISTENCIA	llamado a lista	x	3	
3. MOVIMIENTO CORPORAL	Movilidad Articular	x	5	
4. ENTRADA EN CALOR	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
PLANCHAS	Fuerza	Maxima	X	5	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
ABDOMINALES		Explosiva	X	5	
EJERCICIOS DE DRIBLING DESD ELA MITAD DE CANCHA CON ENTRADA	Resistencia	Aerobica	X	5	
		Anaerobica			
FINTAS Y REGATE PARA LANZAR	Velocidad	Maxima	x	5	
		Desplazamiento			
TRABAJO 2 V 1 CON TIRO AL ARO		Reacciòn	X	5	
ANTES DURAN Y AL FINALIZAR LA SECCION DE ENTRENAMIENTO	Flexibilidad	Estatica	x	5	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
TRENZA DE 4 Y TRABAJO DE LANZAMIENTO	Orientación		X	5	
	Equilibrio				
SALIDAS RAPIDAS CON DEFENSA 2 VS 3 TIRO AL ARO	Reacción		X	5	
JUEGO DE ROLES CON DEFENSA Y ATAQUE	Ritmo		X	5	
JUEGO DE DEFENSA Y SALIDA RAPIDA 2 V2	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion			5	
JUGADAS DE PANTALLA PARA LOGRAR LANCE	acoplamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

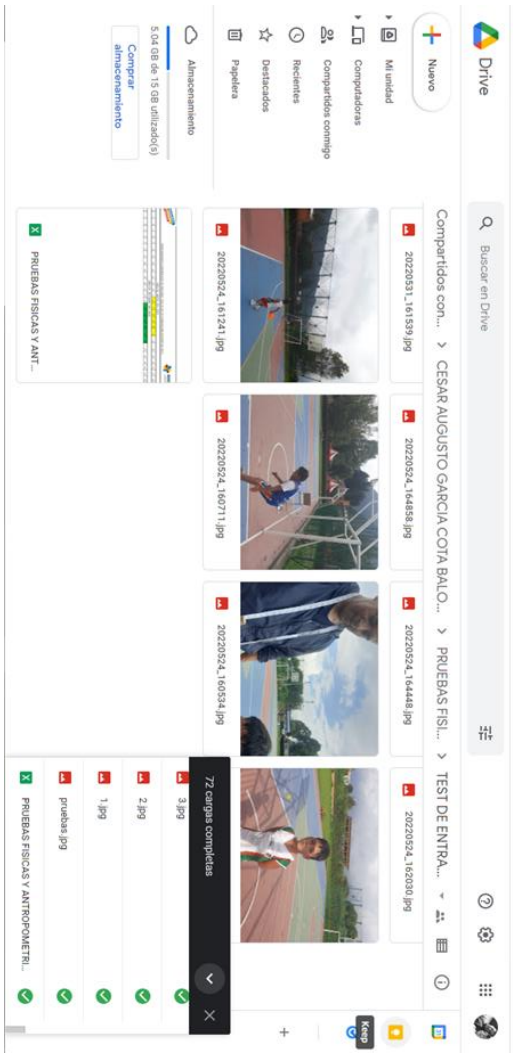
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUEGO DE TIRO LIBRE POR EQUIPO	X	X		8	CAMPO DE JUEGO CONOS AROS BALONES Nº 6 Y 7
JUEGO 2 V 3 CON AYUDA DE PANTALLA PARA LANZAR DE TIRO LIBRE	X	X		8	
LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO DESDE CUALQUIER PARTE DE LA	X	X		8	
TIRO ESTATICO CON EJECUCION DEL LANZAMIENTO	X	X		8	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	ESTATICO	CAMPO DE JUEGO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	COMPROMISO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	RESPONSABILIDAD	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CESAR GARCIA
Firma formador	

7. 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.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
MUNICIPIO	NEMOCON	
NIVEL	INICIACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO	MES AGOSTO

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
MUNICIPIO	NEMOCON	
NIVEL	FUNDAMENTACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO/BARRIO OBREO	MES: AGOSTO

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
MUNICIPIO	NEMOCON	
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO	MES: AGOSTO
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

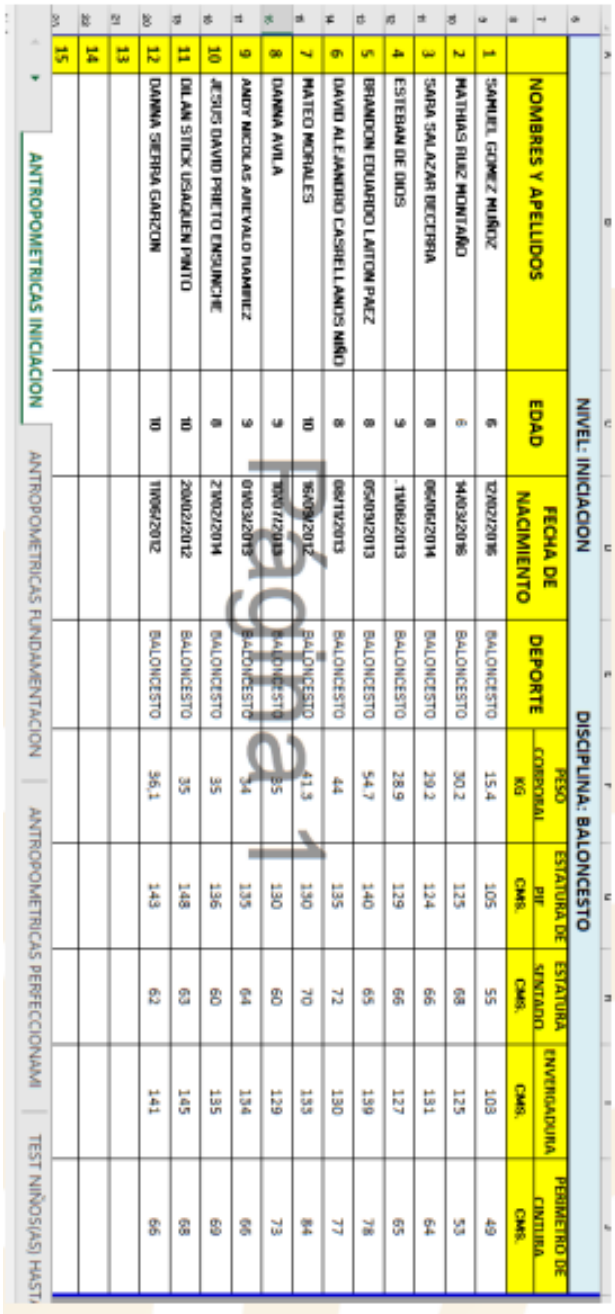


PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

ANROPOMETRICAS INICIACION

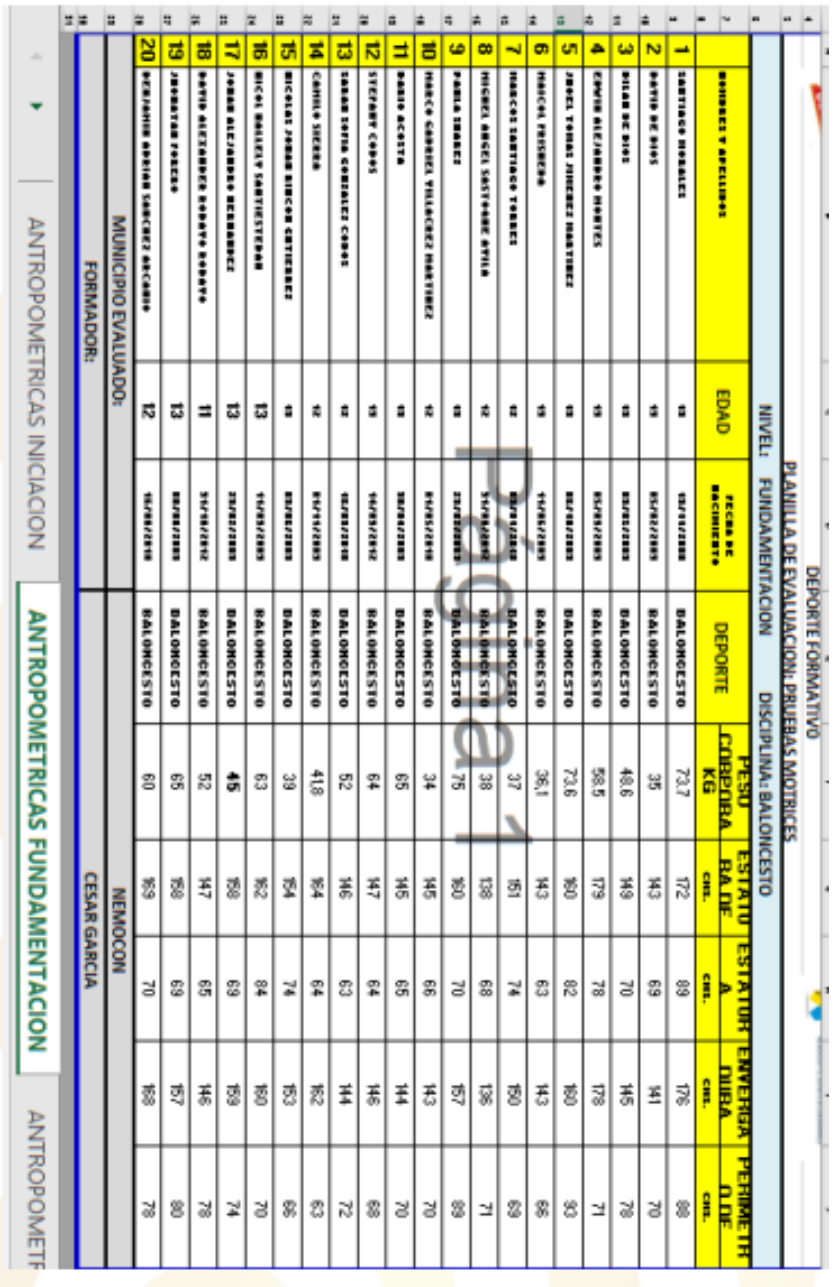


NIVEL: INICIACION — DISCIPLINA: BALONCESTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	SAMUEL GOMEZ MUÑOZ	6	12/02/2016	BALONCESTO	15.4	105	55	103	49
2	MATHIAS RUIZ MONTAÑO	6	14/03/2016	BALONCESTO	30.2	125	68	125	53
3	SARA SALAZAR BECERRA	8	06/06/2014	BALONCESTO	29.2	124	66	131	64
4	ESTEBAN DE DIOS	9	19/06/2013	BALONCESTO	28.9	129	66	127	65
5	BRANDON EDUARDO LAITON PAEZ	8	05/09/2013	BALONCESTO	54.7	140	65	139	78
6	DAVID ALEJANDRO CASTRELLANOS NIÑO	8	08/11/2013	BALONCESTO	44	135	72	130	77
7	MATEO MORALES	10	16/09/2012	BALONCESTO	41.3	130	70	135	84
8	DANNA AVILA	9	19/07/2013	BALONCESTO	35	130	60	129	73
9	ANDY NICOLAS AREVALO RAMIREZ	9	01/03/2015	BALONCESTO	34	135	64	134	66
10	JESUS DAVID PRIETO ENSUNCHE	8	27/02/2014	BALONCESTO	35	136	60	135	69
11	DILAN STICK USAQUEN PINTO	10	20/02/2012	BALONCESTO	35	148	63	145	68
12	DANNA SIERRA GARZON	10	11/06/2012	BALONCESTO	36.1	143	62	141	66
13									
14									
15									

ANTROPOMETRICAS INICIACION | ANTROPOMETRICAS FUNDAMENTACION | ANTROPOMETRICAS PERFECCIONAMI | TEST NIÑOS(AS) HASTA

ANTROPOMETRICAS FUNDAMENTACION



DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION DISCIPLINA: BALONCESTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADA CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CMS.
1	SANTIAGO MORALES	12	15/11/2008	BALONCESTO	73.7	172	89	176	88
2	DAVID DE DIOS	13	15/02/2008	BALONCESTO	35	143	69	141	70
3	DILAN DE DIOS	12	15/02/2008	BALONCESTO	48.6	149	70	145	78
4	EDWIN ALEJANDRO MORTES	13	15/02/2008	BALONCESTO	58.5	179	78	178	71
5	JOSUEL TOMAS JIMENEZ MARTINEZ	12	15/02/2008	BALONCESTO	73.6	160	82	160	93
6	MARCOS FRIEDRICH	13	15/02/2008	BALONCESTO	36.1	143	63	143	66
7	MARCOS SANTIAGO TORRES	12	15/02/2008	BALONCESTO	37	151	74	150	69
8	MIGUEL ANGEL SANTANA AYALA	12	15/02/2008	BALONCESTO	38	138	68	136	71
9	PABLO IBAÑEZ	12	15/02/2008	BALONCESTO	75	160	70	157	89
10	PEDRO GABRIEL VILLANUEVA MARTINEZ	12	15/02/2008	BALONCESTO	34	145	66	143	70
11	PEDRO ACOSTA	12	15/02/2008	BALONCESTO	65	145	65	144	70
12	STEPHANY COPOS	13	15/02/2008	BALONCESTO	64	147	64	146	68
13	SARAH SOFIA CORDALES COPOS	12	15/02/2008	BALONCESTO	52	146	63	144	72
14	CARMEN SUERAS	12	15/02/2008	BALONCESTO	41.8	154	64	152	63
15	NICOLAS JOSUE RINCON CORTEZANO	12	15/02/2008	BALONCESTO	39	154	74	153	66
16	RICKI BRADLEY SANTIESTEBAN	13	15/02/2008	BALONCESTO	63	162	84	160	70
17	JORGE ALEJANDRO BERMUDEZ	13	15/02/2008	BALONCESTO	45	158	69	159	74
18	DAVID ALEXANDER ROSAVE ROSAVE	11	15/02/2012	BALONCESTO	52	147	65	146	78
19	JEREMIAS FRANCO	13	15/02/2008	BALONCESTO	65	158	69	157	80
20	ROBINSON ADRIAN SANCHEZ ARCANGO	12	15/02/2008	BALONCESTO	60	163	70	158	78

MUNICIPIO EVALUADO: NEMOCON

FORMADOR: CESAR GARCIA

ANTROPOMETRICAS INICIACION | ANTROPOMETRICAS FUNDAMENTACION | ANTROPOMETR

ANTROPOMETRICAS PERFECCIONAMIETO

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO DISCIPLINA: BALONCESTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE CMS.	ESTATURA CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CMS.
1	MARIA DEL CARMEN ORTEGA MARTINEZ	15	15/08/2005	BALONCESTO	51.6	160	87	153	67
2	JUAN CAMILO CASTAÑEDA LOPEZ	15	28/04/2005	BALONCESTO	62.2	174	87	181	74
3	DEYNER ALEXANDER VELASCO	15	25/10/2005	BALONCESTO	48.8	172	84	184	72
4	BRAYAN STIVEN ROJAS SILVA	15	22/12/2005	BALONCESTO	70.5	180	93	179	53
5	DANIEL CAMILO GRIMBAT VELÀSQUEZ	15	15/12/2005	BALONCESTO	53.3	170	87	173	74
6	SEBASTIAN MORALES	15	05/05/2005	BALONCESTO	71.6	171	87	173	85
7	ASTRID VALED DALLER GOMEZ	15	25/05/2005	BALONCESTO	56	150	80	150	74
8	KAROLAITH MALCON	14	15/05/2006	BALONCESTO	60	163	83	162	86.5
9	DELANI RODRIGUEZ	17	21/07/2005	BALONCESTO	77.5	168	83	179	89
10	PAULA MELO	14	15/05/2006	BALONCESTO	47.8	162	83	165	67
11	MAIDLEIDY JESSENIA CETINA SALGADO	15	21/07/2005	BALONCESTO	87	167	89	174	100
12	JENIFER CORREDOR	17	17/05/2005	BALONCESTO	53.5	159	80	169	70
13	LUISA PINZON	15	21/05/2005	BALONCESTO	53.9	160	80	159	72
14	JESSICA PLAZAS	17	04/05/2005	BALONCESTO	47.6	154	77	154	72
15	PAULA OTALORA	14	03/05/2006	BALONCESTO	53	167	80	168	68
16	ESTEBAN FORERO	17	05/10/2005	BALONCESTO	63	170	78	169	75
17	JUAN DANIEL DORILLA	14	10/02/2006	BALONCESTO	49.9	159	69	162	65
18	GERALDINE LORENA PARRA LOPEZ	15	17/04/2007	BALONCESTO	51	167	81	166	68
19	CATALINA GARZON	17	10/05/2005	BALONCESTO	67	169	90	169	70
20	MICHAEL PRINCIERO	17	22/05/2005	BALONCESTO	65	169	87	169	72

MUNICIPIO EVALUADO: NEMOCON

FORMADOR: CESAR GARCIA

Página 1

ANTROPOMETRICAS INICIACION | ANTROPOMETRICAS FUNDAMENTACION | ANTROPOMETRI

PRUEBAS MOTRICES NIÑOS(AS) HASTA 8 AÑOS



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) PUN INTENTO UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3.1) NOTA: se usa separado únicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (TRES) NOTA: se usa separado únicamente con la COMA	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (TRES) NOTA: se usa separado únicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	BHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3.1) NOTA: se usa separado únicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (D) NOTA: se usa separado únicamente con la COMA	
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO
1	SAMUEL GOMEZ MUÑOZ	BALONCESTO	6,44	85	86	13	11	15,75	25	30
2	SARA SALAZAR RECIERRA	BALONCESTO	5,44	86	78	16	17	16,32	46	28
3	BRANDON EDUARDO LAITON PAEZ	BALONCESTO	6,54	87	100	18	12	17,76	28	26
4	DAVID ALEJANDRO CAVIEDES NIÑO	BALONCESTO	6,01	100	89	5	13	15,90	39	31
5	MATTHIAS PEREZ MONTAÑO	BALONCESTO	6,00	96	95	12	12	16,21	35	48
6	JESUS DAVID PERETO ENSUNCHE	BALONCESTO	5,67	88	88	14	13	16,30	27	24
7										
8										
9										
10										
11										

ANTROPOMETRICAS FUNDAMENTACION | ANTROPOMETRICAS PERFECCIONAM | TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑO (2 | TEST NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑ ...

Página 1

PRUEBAS MOTRICES NIÑOS(AS) DE 9 A 10 AÑOS

SEGUNDO SEMESTRE

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

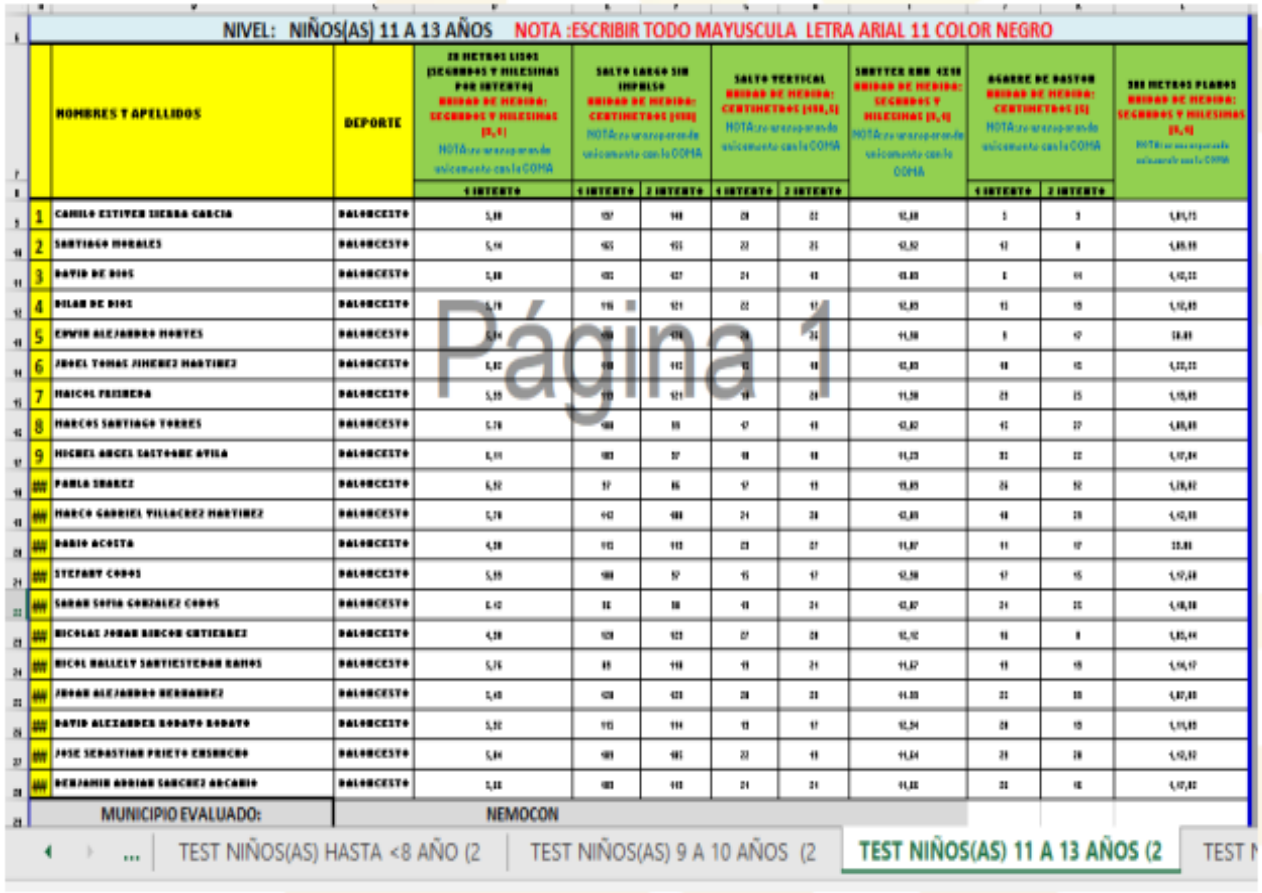
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE 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		1INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	SAMUEL CAMILO ALMAZA	BALONCESTO	6,18	80	110	11	14	16,98	8	11
2	MATEO MORALES	BALONCESTO	7,76	111	105	14	13	15,75	28	30
3	ESTABAN DE DIOS	BALONCESTO	7,16	106	109	14	15	14,64	7	12
4	DANNA SIERRA	BALONCESTO	5,44	132	133	16	15	14,53	45	48
5	DILAN STICK USAQUEN PINTO	BALONCESTO	6,07	108	115	24	18	15,77	15	8
6	DANNA AVILA	BALONCESTO	5,97	115	116	18	18	15,21	14	23
7										
8										
9										
10										

Página 1

... ANTROPOMETRICAS PERFECCIONAMI | TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑO (2 | TEST NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS (2 | TEST NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS (2 ...

Listo

PRUEBAS MOTRICES NIÑOS(AS) DE 11 A 13 AÑOS

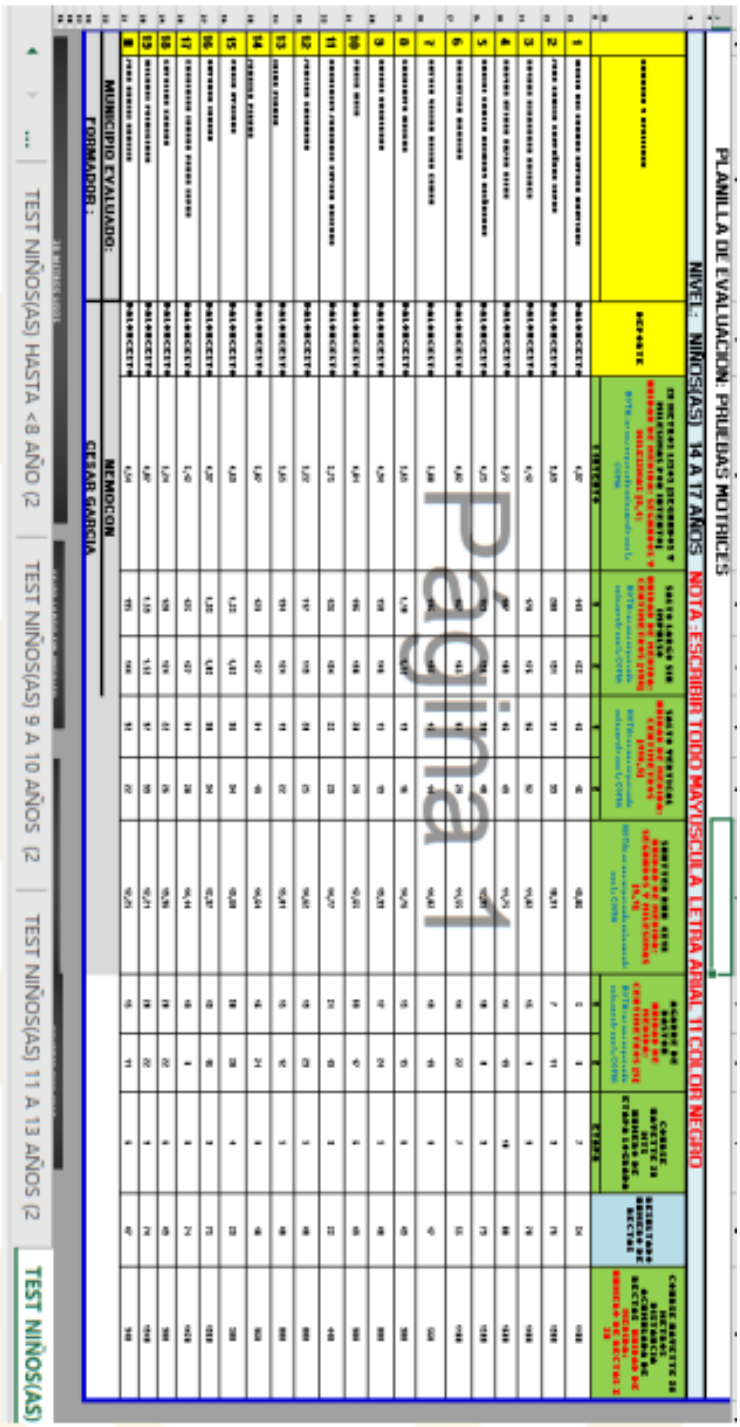


NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS [0,0] NOTA:no usar coma usar punto	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS [000] NOTA:no usar coma usar punto		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS [000,0] NOTA:no usar coma usar punto		SHUTTLE RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS [0,0] NOTA:no usar coma usar punto	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS [0] NOTA:no usar coma usar punto		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS [0,0] NOTA:no usar coma usar punto
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	CAMILO ESTIVEN HERRA GARCIA	BALONCESTO	5,88	157	148	28	22	12,58	3	3	1,01,73
2	SANTIAGO MORALES	BALONCESTO	5,14	165	155	23	21	12,52	12	8	1,05,55
3	DAVID DE DIOS	BALONCESTO	5,38	132	127	21	18	13,03	8	11	1,12,22
4	DILAN DE DIOS	BALONCESTO	5,79	116	121	22	17	12,85	13	15	1,12,85
5	ERVIN ALEJANDRO MORTES	BALONCESTO	5,34	159	154	24	24	11,58	5	17	58,81
6	JOSUEL TOMAS JIMENEZ MARTINEZ	BALONCESTO	5,82	138	132	18	18	12,83	18	15	1,22,22
7	MAICOL FERREIRA	BALONCESTO	5,35	139	121	18	21	11,58	21	25	1,15,85
8	MARCOS SANTIAGO TORRES	BALONCESTO	5,78	168	18	17	15	12,82	15	27	1,05,85
9	MICHEL ANGEL CASTORRE AVILA	BALONCESTO	5,11	183	27	18	18	11,23	22	22	1,17,84
###	PABLO SUAREZ	BALONCESTO	5,52	17	16	17	13	13,85	24	32	1,28,82
###	MARCO GABRIEL VILLACREZ MARTINEZ	BALONCESTO	5,78	142	188	24	28	12,85	18	28	1,12,28
###	DARIO ACOSTA	BALONCESTO	4,28	132	132	23	27	11,87	11	17	58,81
###	STEFANY CODES	BALONCESTO	5,55	188	57	15	17	12,58	17	15	1,17,28
###	SARAH SOFIA GONZALEZ CODES	BALONCESTO	6,12	22	18	18	24	12,87	24	22	1,18,28
###	NICOLAS JOHAN RINCON GUTIERREZ	BALONCESTO	4,28	128	123	27	28	12,12	18	8	1,02,44
###	NICOL HALLELY SANTIESTEBAN RAMOS	BALONCESTO	5,75	88	118	18	24	11,27	18	18	1,16,17
###	JOHAN ALEJANDRO HERNANDEZ	BALONCESTO	5,48	128	123	28	28	11,88	22	28	1,07,88
###	DAVID ALEXANDER SOSAYO SOSAYO	BALONCESTO	5,32	118	118	18	17	12,24	28	18	1,15,85
###	JOSE SEBASTIAN PRIETO CISNEROS	BALONCESTO	5,84	183	182	22	18	11,24	24	28	1,12,32
###	BENJAMIN ADRIAN SANCHEZ ARCADIO	BALONCESTO	5,22	183	118	24	24	11,22	22	18	1,17,82
	MUNICIPIO EVALUADO:	NEMOCON									

Página 1

PRUEBAS MOTRICES NIÑOS(AS) DE 13 A 17 AÑOS



8. **Anexar todas las certificaciones del municipio durante el proceso contractual**

FEBRERO

COTA
I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE
ALCALDIA MUNICIPAL DE COTA
Nit 832.000.795-5

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA** identificado con cedula de ciudadanía **No. 11.204.263** de Chia, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 10 al 28 de febrero de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los veintiocho (28) días del mes de febrero del año dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS IMRD COTA

Elaboro: GLORIA VARGAS

Escaneado con CamScanner

MARZO

COTA
I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE
ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA
Nit: 832.000.795-5

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA** identificado con cedula de ciudadanía **No. 11.204.263** de Chía, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de marzo de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los treinta (30) dias del mes de marzo del año dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS IMRD COTA

Elaboro: GLORIA VARGAS

ABRIL

COTA
I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE
ALCALDIA MUNICIPAL DE COTA
Nit 832.000.795-5

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA** identificado con cedula de ciudadanía **No. 11.204.263** de Chía, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de abril de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los treinta (30) días del mes de abril del año dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS IMRD COTA

Elaboro: GLORIA VARGAS

MAYO



COTA
I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE
ALCALDIA MUNICIPAL DE COTA
NIt. 832.000.795-5

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA** identificado con cedula de ciudadania **No. 11.204.263** de Chia, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de mayo de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los treinta (30) días del mes de mayo del año dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS IMRD COTA

Elaboro: GLORIA VARGAS

Km 1 Via Cota Chia / Campus Municipal Jorge Isaac Colorado Garcia (57-1) 864 0739

JUNIO

COTA
I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE
ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA
Nit: 832.000.795-5

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:"

Que el profesor **CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA** identificado con cedula de ciudadanía **No. 11.204.263** de Chía, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de junio de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los treinta (30) días del mes de junio del año dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS IMRD COTA

Elaboro: GLORIA VARGAS

JULIO

COTA
I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE
ALCALDIA MUNICIPAL DE COTA
Nit: 832.000.795-5

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el profesor **CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA** identificado con cedula de ciudadanía **No. 11.204.263** de Chía, presto sus servicios de forma presencial como FORMADOR DEPORTIVO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO EN EL MUNICIPIO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de julio de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los treinta (30) días del mes de julio del año dos mil veintidós (2022).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS IMRD COTA

Elaboro: GLORIA VARGAS

AGOSTO

NIT 832.002.139-2

CERTIFICACION

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE NEMOCON

HACE CONSTAR:

Que, el Instructor **CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA**, identificado con cedula de ciudadanía número 11.204.263, presto sus servicios como Instructor de la Escuela de Formación Deportiva de **BALONCESTO** de manera presencial durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de AGOSTO de 2022. Cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de Agosto de 2022.

ANDRES LEONARDO GUZMAN
DIRECTOR IMRDN

SEPTIEMBRE

NIT 832.002.139-2

CERTIFICACION

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE NEMOCON

HACE CONSTAR:

Que, el Instructor **CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA**, identificado con cedula de ciudadanía número 11.204.263, presto sus servicios como Instructor de la Escuela de Formación Deportiva de **BALONCESTO** de manera presencial durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de SEPTIEMBRE de 2022. Cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de SEPTIEMBRE de 2022.

ANDRES LEONARDO GUZMAN
DIRECTOR IMRDN

OCTUBRE

NIT 832.002.139-2

CERTIFICACION

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE NEMOCON

HACE CONSTAR:

Que, el Instructor **CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA**, identificado con cedula de ciudadanía número 11.204 263, presto sus servicios como Instructor de la Escuela de Formación Deportiva de **BALONCESTO** de manera presencial durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de OCTUBRE de 2022. Cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los treinta y uno (31) días del mes de OCTUBRE de 2022.

ANDRES LEONARDO GUZMAN
DIRECTOR IMRDN

NOVIEMBRE

NIT 832.002.139-2

CERTIFICACION

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE NEMOCON

HACE CONSTAR:

Que, el Instructor **CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA**, identificado con cedula de ciudadanía número 11.204.263, presto sus servicios como Instructor de la Escuela de Formación Deportiva de **BALONCESTO** de manera presencial durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de NOVIEMBRE de 2022. Cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de NOVIEMBRE de 2022.

ANDRES LEONARDO GUZMAN
DIRECTOR IMRDN

DICIEMBRE

NIT 832.002.139-2

CERTIFICACION

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE NEMOCON

HACE CONSTAR:

Que, el Instructor **CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA**, identificado con cedula de ciudadanía número 11.204.263, presto sus servicios como Instructor de la Escuela de Formación Deportiva de **BALONCESTO** de manera presencial durante el periodo comprendido entre el 1 al 24 de DICIEMBRE de 2022. Cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los veinticuatro (24) días del mes de DICIEMBRE de 2022.

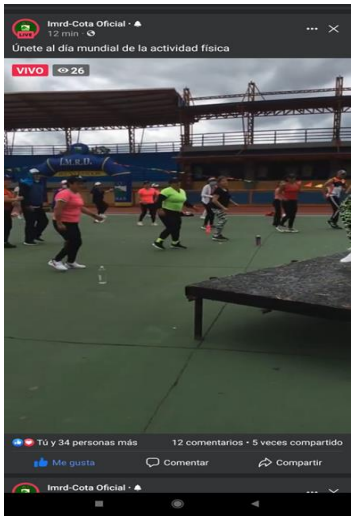
ANDRES LEONARDO GUZMAN
DIRECTOR IMRDN

9.Anexar registro fotográfico de todos los apoyos realizados durante el proceso contractual

POLITICA PUBLICADEL DEPORTE MARZO



DIA DE LA ACTIVIDAD FISICA ABRIL





MAYO





JUNIO





JULIO





AGOSTO






SEPTIEMBRE




OCTUBRE









NOVIEMBRE





DICIEMBRE







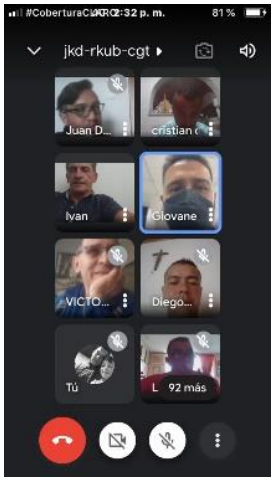


10.Anexar registro fotográfico de asistencia a reuniones y capacitaciones durante todo el periodo contractual

4 de febrero reunión y presentación de formadores en Gachancipá



8 de febrero reunión con los gestores y formadores de todas las provincias

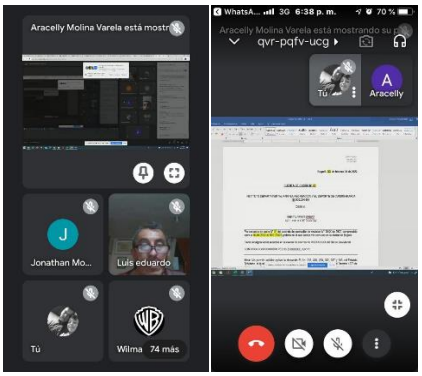


18 de febrero

Política pública del deporte



24 de febrero Capacitación cuentas de cobro

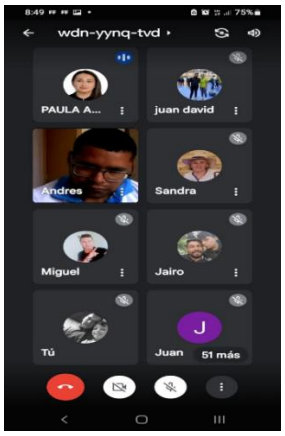


25 de febrero capacitación entrega de informes

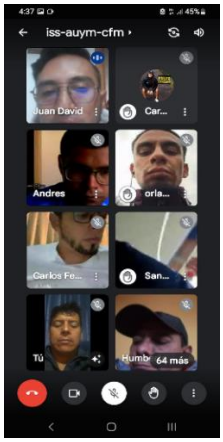


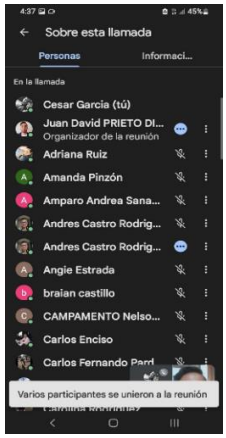
17 de marzo tema: explicación política pública del deporte



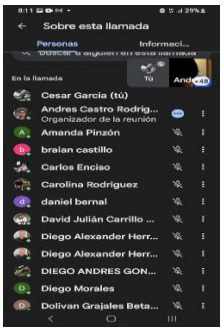


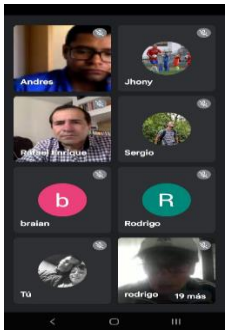
18 de abril tema: la reunión con el coordinador del programa y con el coordinador de gestores



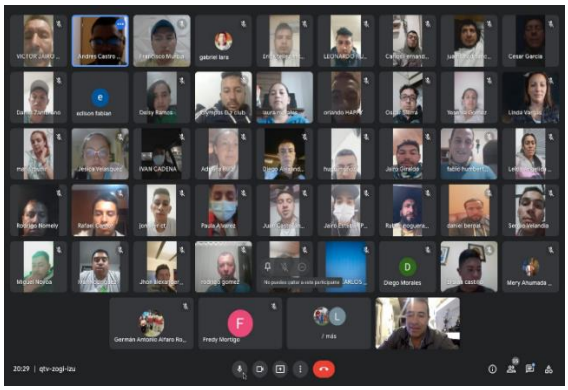


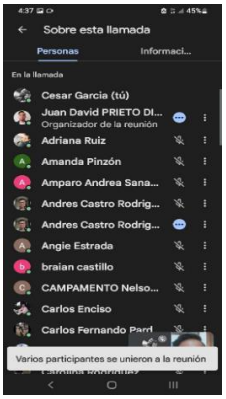
20 de abril se asistí a la reunión programada por el gestor sobre horarios, coberturas





Asistí a la reunión vía meet el 11 de mayo tema planeaciones



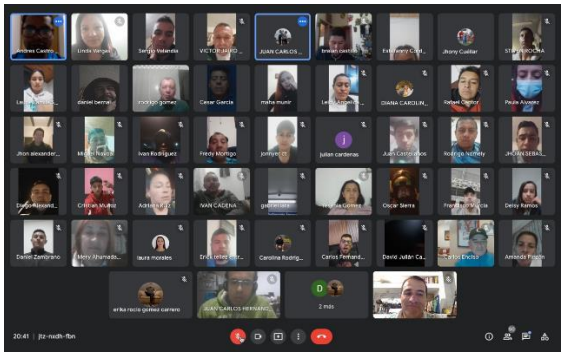


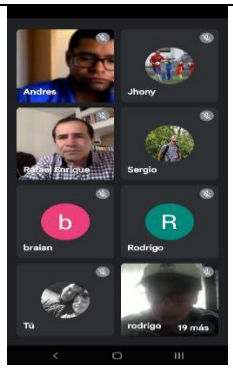
El día 12 de mayo asistí a la capacitación sobre test en el municipio de Zipaquirá





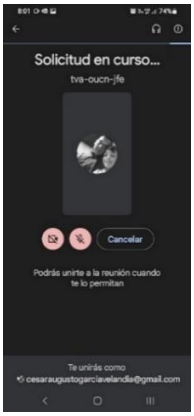
23 de mayo Asistí a la reunión vía meet tema apoyo actividades indeportes



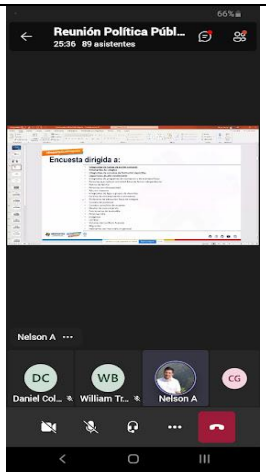


Asistí a la reunión vía meet el 6 de junio 8:00 am tema política publica





Asistí a la reunión vía meet El día 22 de junio tema ejecución de actividades desarrolladas durante el contrató





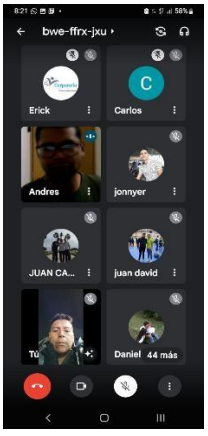
Asistí a la reunión vía meet el 14 de julio 8:00 am tema apoyo actividades indeportes, diligenciamiento y entrega de documentos

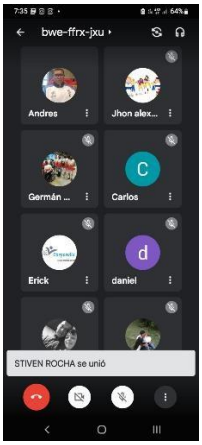




Asistí a la reunión vía meet el 31 de agosto 7:30 pm tema plataforma hércules, planeaciones y horarios

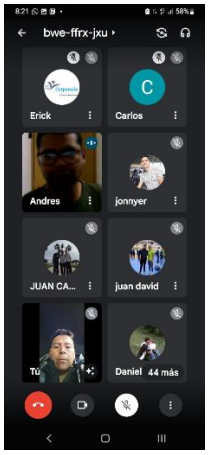




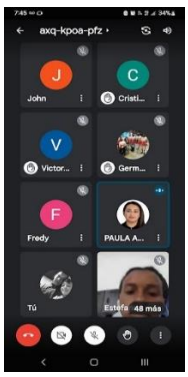


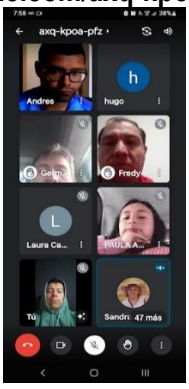
Asistí a la reunión vía meet el 22 de septiembre 7:00 pm
Tema: planificación carrera de observación





Asistí a la reunión vía meet el Día: 11 de octubre 2022
Hora: 7:30 am https://meet.google.com/axq-kpoa-pfz

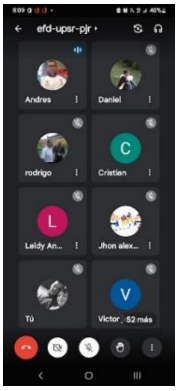


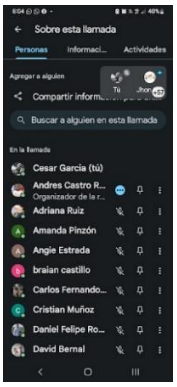


Asistí a la reunión vía meet el Día: miércoles 19 de octubre

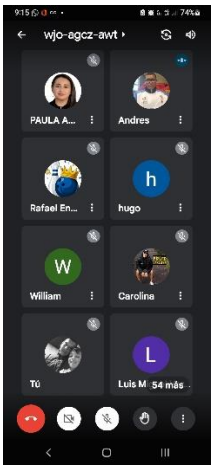
Hora: 7:30 pm Temas: consolidación información y requisitos presentación informe de octubre

https://meet.google.com/efd-upsr-pjr





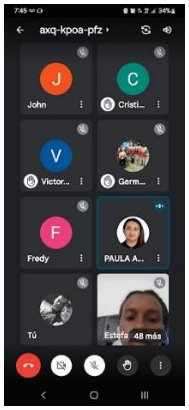
.Asisti a la reunion via meet el dia lunes 31 de octubre

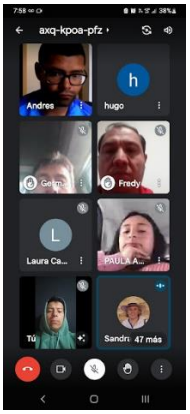


Asistí a la reunión vía meet

Día: martes 22 de noviembre
Hora: 9:00 am
Tema: festivales escolares

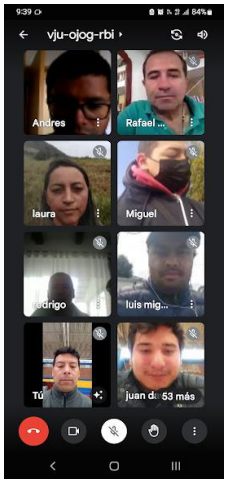


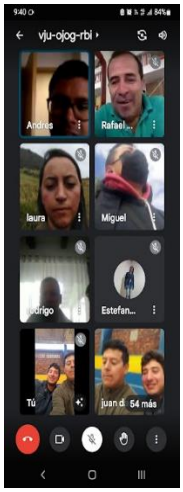




12 de diciembre reunión vía meet
Tema: festivales recreo-deportivo Informe final
Hora: 8:00 am







11. Anexar política pública (convocatoria, formato de asistencia, tabulación y registro fotográfico); (encuesta política pública)

CONVOCATORIA

Política pública del deporte

Mesa de trabajo cota Cundinamarca

Formador: Cesar García




Chiqui 2
Hoy
Los mensajes y las llamadas están cifrados de extremo a extremo. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede leerlos ni escucharlos. Toca para obtener más información.
INVITACION.pdf
1 página · 373 kB · PDF 3:28 p. m.
1 mensaje no leído
3:57 p. m.
Mensaje


Fernando Fiquitiva
Hoy
Los mensajes y las llamadas están cifrados de extremo a extremo. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede leerlos ni escucharlos. Toca para obtener más información.
INVITACION.pdf
1 página · 373 kB · PDF 3:21 p. m.
Listo profe.
3:38 p. m.
Mensaje


Doctor Andrés
de extremo a extremo. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede leerlos ni escucharlos. Toca para obtener más información.
Hoy
INVITACION.pdf
1 página · 373 kB · PDF 3:20 p. m.
3:22 p. m.
GRACIAS 3:27 p. m.
A bueno 3:29 p. m.
Mensaje

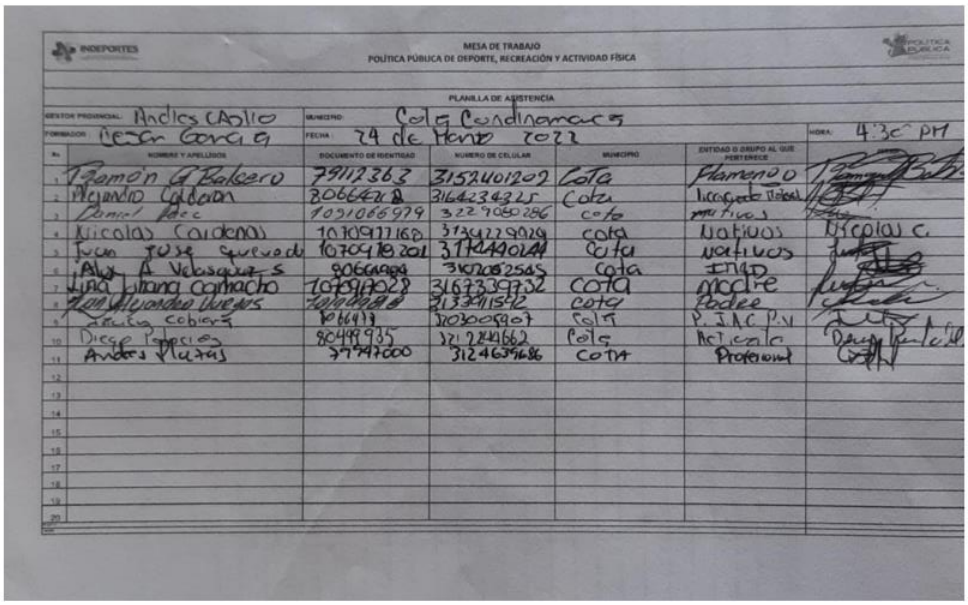

Señora Lina
salir más temprano de su casa previendo cualquier situación adversa.
2:45 p. m.
Santiago va a entrenar 2 días a la semana , hoy dijo que iba bueno y no se cual sea el siguiente
2:47 p. m.
Hoy
INVITACION.pdf
1 página · 373 kB · PDF 3:19 p. m.
2 mensajes no leídos
Tú
INVITACION.pdf (1 página)
4:21 p. m.
Gracias profe 4:21 p. m.
Mensaje


Diego Palacios
25 de marzo de 2022
Los mensajes y las llamadas están cifrados de extremo a extremo. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede leerlos ni escucharlos. Toca para obtener más información.
Hola dieguito 2:54 p. m.
2:56 p. m.
INVITACION.pdf
1 página · 373 kB · PDF 3:14 p. m.
3:15 p. m.
Mensaje


Gabriel Vargas
22 de marzo de 2022
Los mensajes y las llamadas están cifrados de extremo a extremo. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede leerlos ni escucharlos. Toca para obtener más información.
cesitar muchas gracias 1:24 p. m.
INVITACION.pdf
1 página · 373 kB · PDF 3:14 p. m.


Edison Técnico
Hoy
Los mensajes y las llamadas están cifrados de extremo a extremo. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede leerlos ni escucharlos. Toca para obtener más información.
0:23 3:17 p. m.
Listo ..si señor. 3:27 p. m.
INVITACION.pdf
1 página · 373 kB · PDF 3:27 p. m.
3:27 p. m.
Mensaje

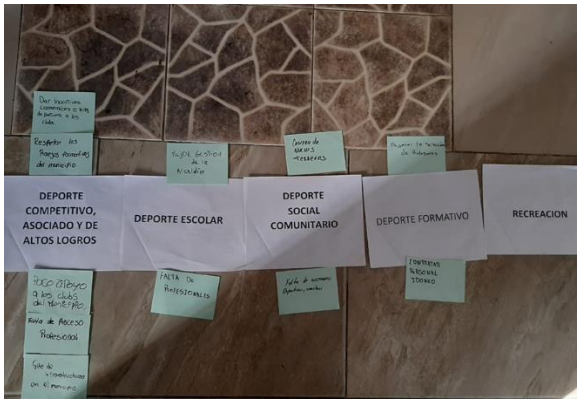
ASISTENCIA

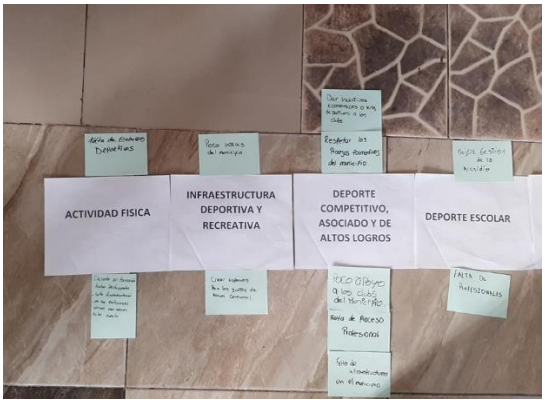

INDEPORTES
MESA DE TRABAJO
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA
PLANILLA DE ASISTENCIA
GESTOR PROVINCIAL: Andres Castillo
MUNICIPIO: Cota Cundinamarca
FORMADOR: Nestor Garcia
FECHA: 24 de Marzo 2022
HORA: 4:30 PM
NOMBRES Y APELLIDOS
DOCUMENTO DE IDENTIDAD
NUMERO DE CELULAR
MUNICIPIO
ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE
1 Ramón G Balcero 79117363 3152401202 Cota Flamenco
2 Alejandro Caldon 80664 3164234225 Cota Incoder
3 Daniel Adec 1031066979 3229080286 Cota Nativos
4 Nicolas Cardenas 1070977168 3134229029 Cota Nativos Nicolas C.
5 Juan Jose Quevedo 1070918201 3114401 Cota Nativos
6 Alex A Velasquez S 906 3107205 Cota IMD
7 Lina Liliana Camacho 1070917028 3163339732 Cota madre
8 Juan Alejandro Rivera 1 3133411542 Cota Padre
9 Laura Cobier 1066 3203005907 Cota P. JAC P.N
10 Diego Palacios 80449935 321 2241662 Cota Recicota
11 Andres Plazas 79747000 3124639486 COTA Profesional

TABULACION

Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	**Temática**	**Aportes mesas de trabajo**	**Situación**
COTA	Deporte Formativo	FALTA DE PROFESIONALES	Problema
COTA	Deporte Formativo	FALTA DE FUNDAMENTACION	Problema
COTA	Deporte Formativo	contratar personal idoneo	Problema
COTA	Deporte Formativo	mejorar la selección de los profesores	
COTA	Deporte Escolar	falta de profesionales	Problema
COTA	Deporte Escolar	mejorar la gestion del municipio	Solución
COTA	Deporte social comunitario	falta de escenarios	Problema
COTA	Deporte social comunitario	compra de nuevos terrenos	Solución
COTA	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	falta de infraestructura en el municipio	Problema
COTA	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	poco apoyo a los clubs del municipio	Problema
COTA	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	falta de procesos profesionales	Problema
COTA	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	respetar los procesos formativos del municipio	Solución
COTA	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	dar incentivos economicos o kits deportivos a los clubes	Solución
COTA	Recreación	no hubo opinion	
COTA	Actividad física	falta de escenarios deprtivos	Problema
COTA	infraestructura deportiva y recreativa	poco interes de municipio	Problema
COTA	Infraestructura deportiva y recreativa	crear espacios en las juntas de accion comunal	Solución

REGISTRO FOTOGRAFICO

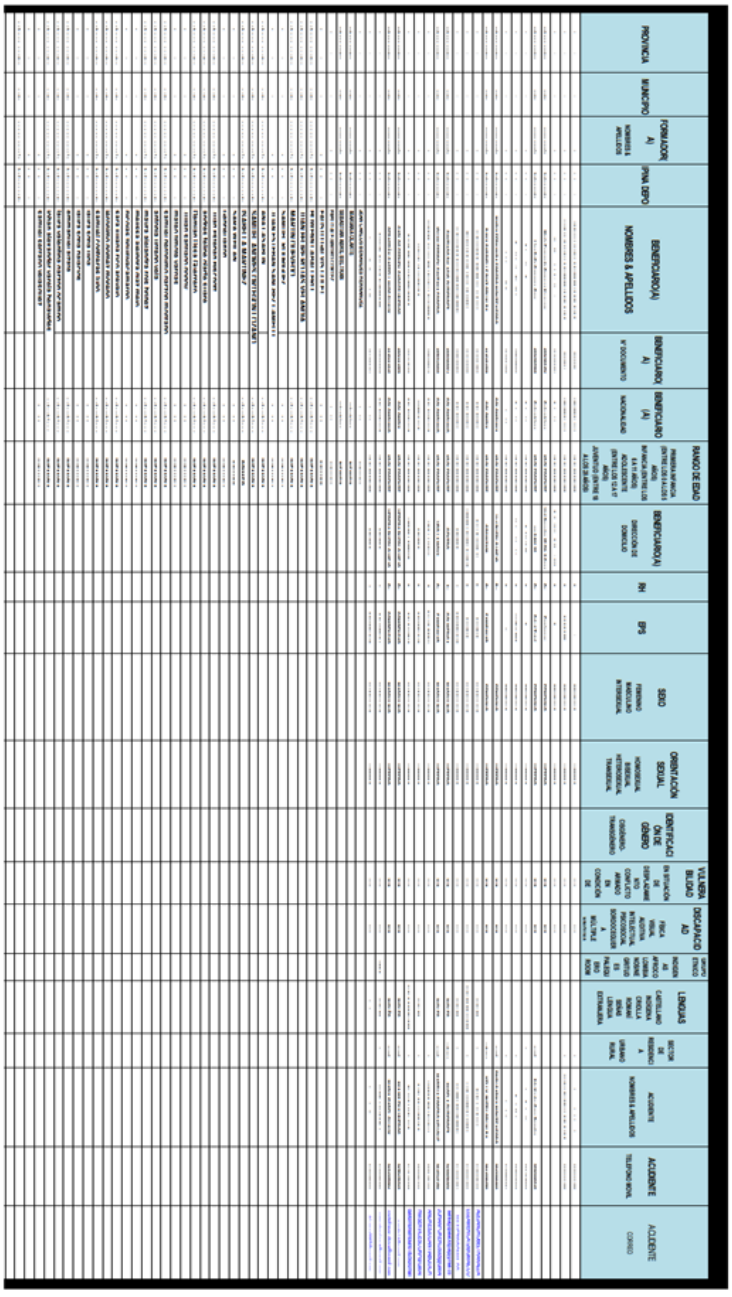




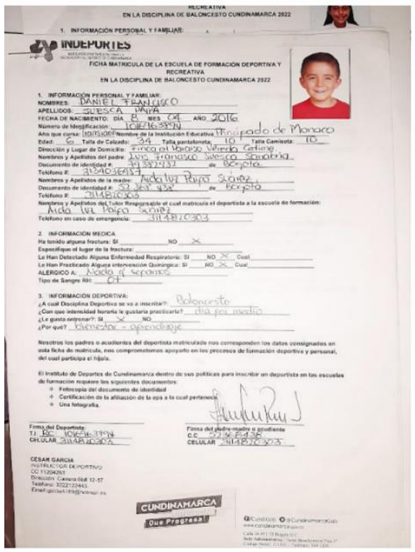




12 Anexar cuadro de Excel de operación de beneficiarios

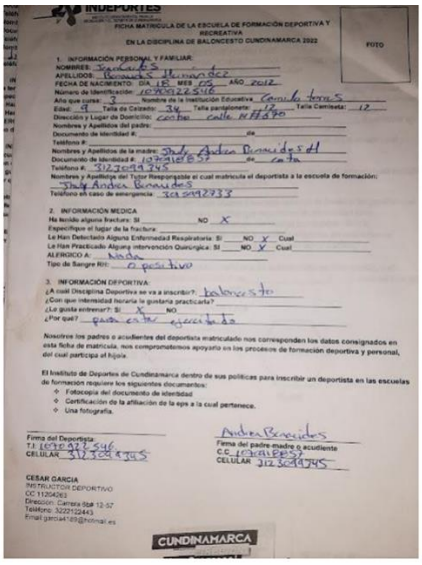


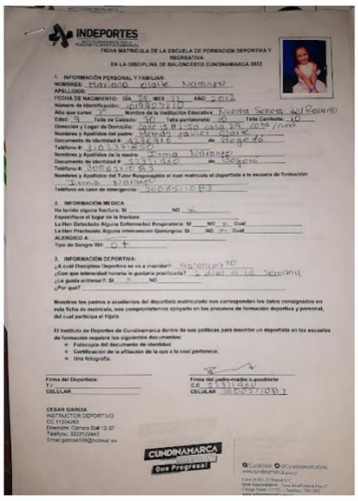
13 Anexar fichas de inscripción (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.











INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2022

CESAR GARCIA
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1130063
Dirección: Carrera Gral 12-57
Telefono: 3220124
Email:garcia1130@hotmail.es

CUNDINAMARCA
Que Progresa!



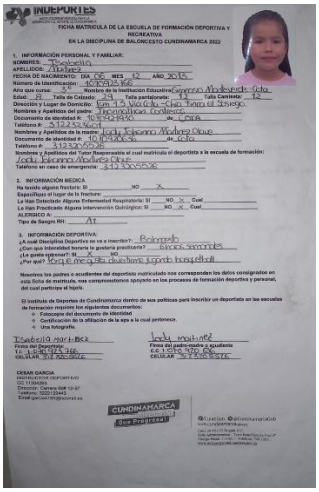
INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2022

CESAR GARCIA
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1130063
Dirección: Carrera Gral 12-57
Telefono: 3220124
Email:garcia1130@hotmail.es

CUNDINAMARCA
Que Progresa!



INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2022

CESAR GARCIA
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1130063
Dirección: Carrera Gral 12-57
Telefono: 3220124
Email:garcia1130@hotmail.es

CUNDINAMARCA
Que Progresa!



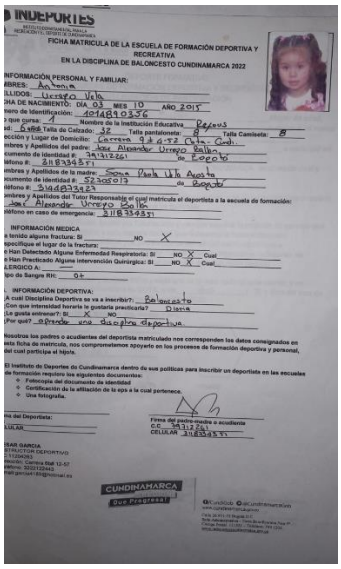
INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2022

CESAR GARCIA
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1130063
Dirección: Carrera Gral 12-57
Telefono: 3220124
Email:garcia1130@hotmail.es

CUNDINAMARCA
Que Progresa!



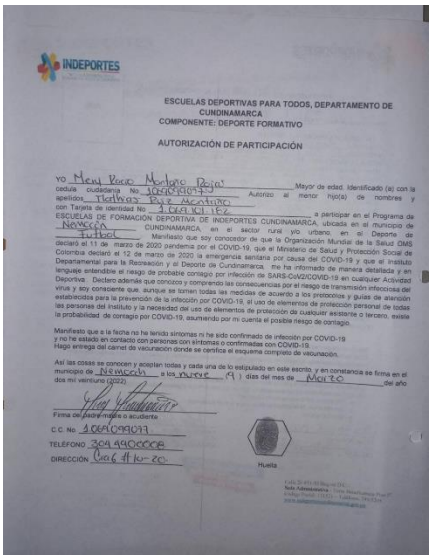
INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2022

CESAR GARCIA
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1130063
Dirección: Carrera Gral 12-57
Telefono: 3220124
Email:garcia1130@hotmail.es

CUNDINAMARCA
Que Progresa!



INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Mery Rocio Montaño Rojas Mayor de edad, identificado(a) con la cedula ciudadanía No 1070610174 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Mathias Paez Montaño con Tarjeta de identidad No 1 040 401 182 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Nemocón CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano en el Deporte de Futbol. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Dicterio además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Nemocón a los nueve (9) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022).

Firma de padre madre o acudiente
C.C. No. 1069090917
TELÉFONO 3094900008
DIRECCIÓN Cra 6 11 10 20

Huella



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: BASKETBALL

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: SARAH SOFIA
APELLIDOS: GONZALEZ CAÑAS
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 16 MES 03 AÑO 2010
Número de Identificación: 1031271859
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa: SAN FRANCISCO DE ASIS
Edad: 11 Talla de Calzado: 36 Talla pantalonela: 12 Talla Camiseta: G
Dirección y Lugar de Domicilio: KR 8 NO 13A 33 TQ
Nombres y Apellidos del padre: JUAN GONZALEZ GARCIA
Documento de identidad: 1018019119 de BOGOTA
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: ANGELA CAÑAS FORERO
Documento de identidad: 53062932 de BOGOTA
Teléfono: 3133103206
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
ANGELA CAÑAS MAYA — ANGELA FORERO - ABUELA
Teléfono en caso de emergencia: 3133103206 — 3107853269

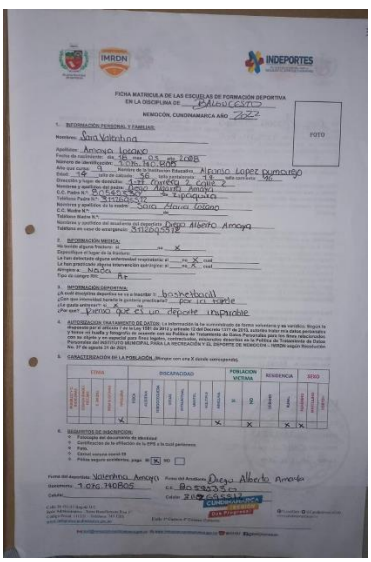
2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el 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 Menor: Sarah Sofia
T.I: ___
CELULAR: ___

Firma del acudiente: Angela Cañas Forero
C.C. 53062932 de BOGOTA
CELULAR: 3133103206



IMRDN — INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE: BALONCESTO
NEMOCON, CUNDINAMARCA AÑO 2022

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
Nombres: Sara Valentina
Apellidos: Amaya Lozano
Fecha de nacimiento: dia 26 mes 03 año 2008
Número de identificación: 1.076.740.805
Año que cursa: 9 Nombre de la Institución Educativa: Alfonso Lopez Pumarejo
Edad: 14 Talla de Calzado: 36 Talla pantalonela: 12 Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 7 Nro 6 Sur 2
Nombres y Apellidos del padre: Diego Alberto Amaya
C.C. Padre N.°: 80.892.354 de Zipaquira
Teléfono Padre N.°: 3112035318
Nombres y Apellidos de la madre: Sara Maria Lozano
C.C. Madre N.°:
Teléfono Madre N.°:
Nombres y apellidos del acudiente del deportista: Diego Alberto Amaya
Teléfono en caso de emergencia: 3112035318

2. INFORMACIÓN MEDICA:
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: ___
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cual disciplina deportiva va a inscribir?: basketball
¿Con que intensidad hornea la gustaria practicarla?: por la norte
¿Por que?: porque me gusta mucho

4. AUTORIZACION TRATAMIENTO DE DATOS: La enformación la he suministrado de forma voluntaria y es verídica. Según lo dispuesto por el artículo 7 de la Ley 1581 de 2012 y artículo 12 del Decreto 1377 de 2013, autorizo todos los datos personales y tomar mi huella y fotografía de acuerdo con su Política de Tratamiento de Datos Personales para los fines relacionados con su objeto y en especial para fines legales, contractuales, misionales descritos en la Política de Tratamiento de Datos Personales del INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE NEMOCON – IMRDN según Resolución No. 37 de agosto 31 de 2021.

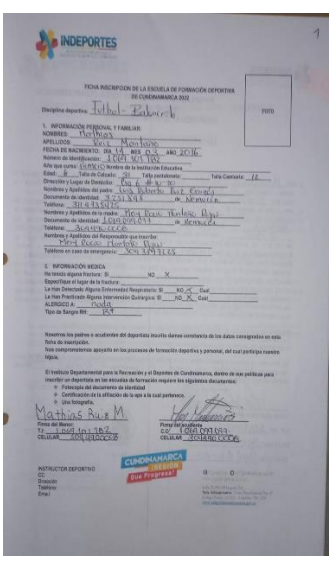
5. CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN. (Marque con una X donde corresponda).

ETNIA				DISCAPACIDAD							POBLACION VICTIMA		RESIDENCIA		SEXO	
NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	INDIGENA	ROM	NINGUNA	FISICA	AUDITIVA	VISUAL	SORDOCEGUERA	INTELECTUAL	PSICOSOCIAL	SI	NO	URBANO	RURAL	HOMBRE	MUJER
												X				X

6. REQUISITOS DE INSCRIPCION:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la EPS a la cual pertenece.
- Foto.
- Copia vacuna covid-19
- Póliza seguro accidentes. paga: SI [X] NO [ ]

Firma del deportista: Valentina Amaya
Documento: 1.076.740805
Celular: ___

Firma del Acudiente: Diego Alberto Amaya
C.C. 80.892.354
Celular: 3112035318



INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Futbol - Futsal

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Mathias
APELLIDOS: Ruiz Montano
FECHA DE NACIMIENTO: Dia 04 MES 04 AÑO 2016
Número de Identificación: 1.021.161.782
Año que cursa: Jardin Nombre de la Institución Educativa:
Edad: 6 Talla de Calzado: 31 Talla pantalonela: Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 6 # 5 - 71
Nombres y Apellidos del padre: Jose Roberto Ruiz Corral
Documento de identidad: 3.211.313 de Manaure
Teléfono: 314 4355375
Nombres y Apellidos de la madre: Mary Luz Montano Rojas
Documento de identidad: 1.049.091.611 de Manaure
Teléfono: 3145355375
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Mary Luz Montano Rojas
Teléfono en caso de emergencia: 3145355375

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: ORH

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el 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 Menor: Mathias Ruiz M
T.I: 1021161782
CELULAR: 3014861006

Firma del Acudiente: Mary Montano
C.C. 1.049.091.611
CELULAR: 3014861006

INSTRUCTOR DEPORTIVO
Nombre:
Direccion:
Telefono:
Email:



IMRDN — INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE: ___
NEMOCON, CUNDINAMARCA AÑO 2022

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
Nombres: Camila Alexandra Grande Gonzalez
Apellidos: ___
Fecha de nacimiento: dia 17 mes 07 año 2007
Número de identificación: 1031271859
Año que cursa: 9 Nombre de la Institución Educativa: Alfonso Lopez Pumarejo
Edad: 14 Talla de Calzado: 35 Talla pantalonela: 12 Talla camiseta: M
Dirección y lugar de domicilio: Cra 7 # 6 Sur 2
Nombres y apellidos del padre: Wilson Alexander Grande
C.C. Padre N.°: 2929.688 de Ubaque
Teléfono Padre N.°: 314 3337 352
Nombres y apellidos de la madre: Yolanda Gonzalez
C.C. Madre N.°: ___ de ___
Teléfono Madre N.°: ___
Nombres y apellidos del acudiente del deportista: Yolanda Grande
Teléfono en caso de emergencia: 3133064170

2. INFORMACIÓN MEDICA:
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le han Detectado alguna enfermedad respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le han practicado alguna intervención quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
Alergico a: ___
Tipo de sangre RH: OT

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cual disciplina deportiva va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria la gustaria practicarla? ___
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ___
¿Por que?: Me gusta el deporte

4. AUTORIZACION TRATAMIENTO DE DATOS: La enformación la he suministrado de forma voluntaria y es verídica. Según lo dispuesto por el artículo 7 de la Ley 1581 de 2012 y artículo 12 del Decreto 1377 de 2013, autorizo todos los datos personales y tomar mi huella y fotografía de acuerdo con su Política de Tratamiento de Datos Personales para los fines relacionados con su objeto y en especial para fines legales, contractuales, misionales descritos en la Política de Tratamiento de Datos Personales del INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE NEMOCON – IMRDN según Resolución No. 37 de agosto 31 de 2021.

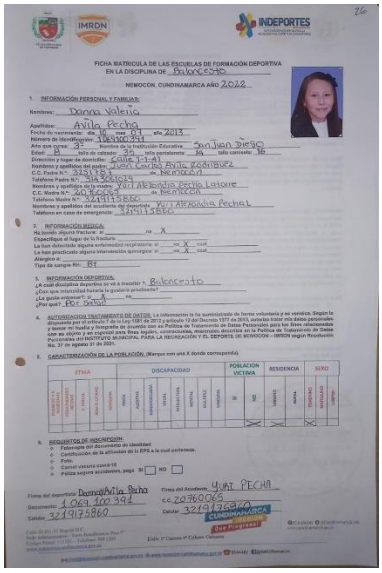
5. CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN. (Marque con una X donde corresponda).

ETNIA				DISCAPACIDAD							POBLACION VICTIMA		RESIDENCIA		SEXO	
NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	INDIGENA	ROM	NINGUNA	FISICA	AUDITIVA	VISUAL	SORDOCEGUERA	INTELECTUAL	PSICOSOCIAL	SI	NO	URBANO	RURAL	HOMBRE	MUJER

6. REQUISITOS DE INSCRIPCION:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la EPS a la cual pertenece.
- Foto.
- Copia vacuna covid-19
- Póliza seguro accidentes. paga: SI [ ] NO [ ]

Firma del deportista: Camila Grande
Documento: 1.029.498.248
Celular: 3213208142

Firma del Acudiente: ___
C.C. 20.458.046
Celular: 3233061170



IMRDN — INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE: Baloncesto
NEMOCON, CUNDINAMARCA AÑO 2022

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
Nombres: Danna Valeria
Apellidos: Avila Pecha
Fecha de nacimiento: dia 16 mes 04 año 2013
Número de identificación: 1.069.100.391
Año que cursa: ___ Nombre de la Institución Educativa: San Juan Diego
Edad: 9 Talla de Calzado: 34 Talla pantalonela: 10 Talla camiseta: 10
Dirección y lugar de domicilio: Calle 5 # 4
Nombres y apellidos del padre: Carlos Avila Rodriguez
C.C. Padre N.°: 3251375 de Nemocon
Teléfono Padre N.°: 314 3063629
Nombres y apellidos de la madre: Yuri Alejandra Pecha Lesmes
C.C. Madre N.°: 20.760.069 de Nemocon
Teléfono Madre N.°: 3219175860
Nombres y apellidos del acudiente del deportista: Yuri Alejandra Pecha L
Teléfono en caso de emergencia: 3219175860

2. INFORMACIÓN MEDICA:
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le han Detectado alguna enfermedad respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le han practicado alguna intervención quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
Alergico a: ___
Tipo de sangre RH: B+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cual disciplina deportiva va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria la gustaria practicarla?: por la norte
¿Por que?: Por gusto

4. AUTORIZACION TRATAMIENTO DE DATOS: La enformación la he suministrado de forma voluntaria y es verídica. Según lo dispuesto por el artículo 7 de la Ley 1581 de 2012 y artículo 12 del Decreto 1377 de 2013, autorizo todos los datos personales y tomar mi huella y fotografía de acuerdo con su Política de Tratamiento de Datos Personales para los fines relacionados con su objeto y en especial para fines legales, contractuales, misionales descritos en la Política de Tratamiento de Datos Personales del INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE NEMOCON – IMRDN según Resolución No. 37 de agosto 31 de 2021.

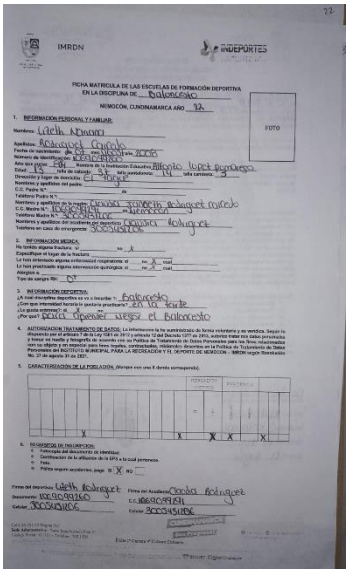
5. CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN. (Marque con una X donde corresponda).

ETNIA				DISCAPACIDAD							POBLACION VICTIMA		RESIDENCIA		SEXO	
NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	INDIGENA	ROM	NINGUNA	FISICA	AUDITIVA	VISUAL	SORDOCEGUERA	INTELECTUAL	PSICOSOCIAL	SI	NO	URBANO	RURAL	HOMBRE	MUJER
												X				X

6. REQUISITOS DE INSCRIPCION:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la EPS a la cual pertenece.
- Foto.
- Copia vacuna covid-19
- Póliza seguro accidentes. paga: SI [X] NO [ ]

Firma del deportista: Danna Avila Pecha
Documento: 1.069.100.391
Celular: 3219175860

Firma del Acudiente: YURI PECHA
C.C. 20760069
Celular: 3219175860



IMRDN — INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE: Baloncesto
NEMOCON, CUNDINAMARCA AÑO 22

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
Nombres: Laura Valentina
Apellidos: Rodriguez Cuenca
Fecha de nacimiento: dia 04 mes 11 año 2006
Número de identificación: 1.069.091.631
Año que cursa: 10° Nombre de la Institución Educativa: Alfonso Lopez pumarejo
Edad: 15 Talla de Calzado: 34 Talla pantalonela: 14 Talla camiseta: S
Dirección y lugar de domicilio: El Triunfo
Nombres y apellidos del padre: ___
C.C. Padre N.°: ___ de ___
Teléfono Padre N.°: ___
Nombres y apellidos de la madre: Claudia Patricia Rodriguez Cuenca
C.C. Madre N.°: 52.909.496 de Nemocon
Teléfono Madre N.°: 3005451106
Nombres y apellidos del acudiente que inscribe: Claudia Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 3005451106

2. INFORMACIÓN MEDICA:
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le han detectado alguna enfermedad respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le han practicado alguna intervención quirúrgica: SI ___ NO X Cual ___
Alergico a: ___
Tipo de sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cual disciplina deportiva va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria la gustaria practicarla?: En la tarde
¿Por que?: Para aprender juego el Baloncesto

4. AUTORIZACION TRATAMIENTO DE DATOS: La enformación la he suministrado de forma voluntaria y es verídica. Según lo dispuesto por el artículo 7 de la Ley 1581 de 2012 y artículo 12 del Decreto 1377 de 2013, autorizo todos los datos personales y tomar mi huella y fotografía de acuerdo con su Política de Tratamiento de Datos Personales para los fines relacionados con su objeto y en especial para fines legales, contractuales, misionales descritos en la Política de Tratamiento de Datos Personales del INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE NEMOCON – IMRDN según Resolución No. 37 de agosto 31 de 2021.

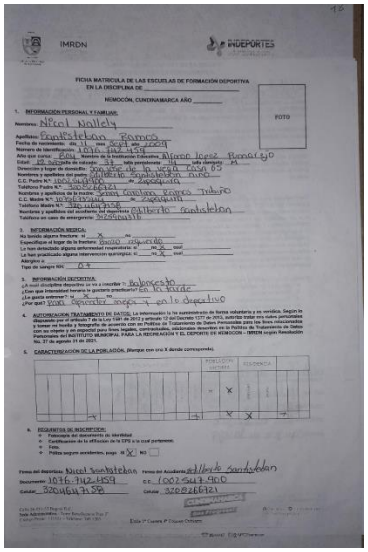
5. CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN. (Marque con una X donde corresponda).

ETNIA				DISCAPACIDAD							POBLACION VICTIMA		RESIDENCIA		SEXO	
NINGUNA	AFROCOLOMBIANO	INDIGENA	ROM	NINGUNA	FISICA	AUDITIVA	VISUAL	SORDOCEGUERA	INTELECTUAL	PSICOSOCIAL	SI	NO	URBANO	RURAL	HOMBRE	MUJER
												X				X

6. REQUISITOS DE INSCRIPCION:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la EPS a la cual pertenece.
- Foto.
- Póliza seguro accidentes. paga: SI [X] NO [ ]

Firma del deportista: Laura Rodriguez
Documento: 1069091631
Celular: 3005451106

Firma del Acudiente: Claudia Rodriguez
C.C. 1069091631
Celular: 3005451106



FICHA MATRICULA DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE _____
NEMOCÓN, CUNDINAMARCA AÑO _____

FOTO

1. INFORMACION PERSONAL Y FAMILIAR:
Nombres: Nicol Yuliana
Apellidos: Fonseteban Ramos
Fecha de nacimiento: día 11 mes Sept año 2009
Número de identificación: 1076 742 459
Año que cursa: Pdu Nombre de la Institución Educativa: Alfonso Lopez Pumarejo
Edad: 12 Años/Meses de edad: 12 Años Tallo pantalón: M
Dirección y lugar de domicilio: Sabaneta Cra 11 vereda Cuca 65
Nombres y Apellidos del padre: Gilberto Fonseteban Avila
C.C. Padre N.º: 1002 547 900 de Zipaquirá
Teléfono Padre N.º: 3206266121
Nombres y apellidos de la madre: Sara Catalina Ramos Tabares
C.C. Madre N.º: 1076 742 459 de Zipaquirá
Teléfono Madre N.º: 3206266121
Nombres y apellidos del acudiente del deportista: Gilberto Fonseteban
Teléfono en caso de emergencia: 3206266121

2. INFORMACIÓN MEDICA:
Ha tenido alguna fractura: si ___ no X
Especifique el lugar de la fractura: Radio izquierdo
La han detectado alguna enfermedad respiratoria: si ___ no X cual
Le han practicado alguna intervención quirúrgica: si ___ no X cual
Alergico a:
Tipo de sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cual disciplina deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Por que motivo/cual motivo le gustaria practicarla?: Es lo mio
¿La gusta entrenar?: si X no ___
¿Por que? Juego, aprendo mucho y amo el deporte

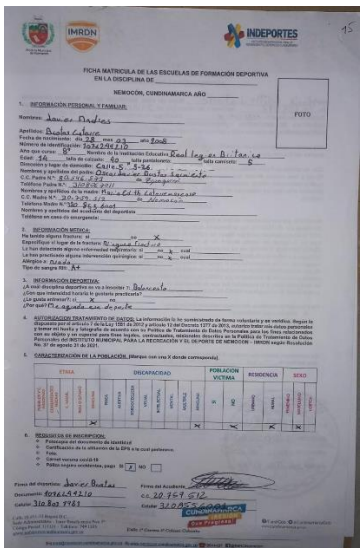
4. AUTORIZACION TRATAMIENTO DE DATOS: La información la he suministrado de forma voluntaria y es verídica. Según lo dispuesto por el artículo 7 de la Ley 1581 de 2012 y artículo 12 del Decreto 1377 de 2013, autorizo total o parcialmente mis datos personales y tomar mi huella y fotografía de acuerdo con mi Política de Tratamiento de Datos Personales para las fines relacionados con mi objeto y en especial para fines legales, administrativos, relacionados directos en la Política de Tratamiento de Datos Personales del INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE NEMOCON – IMRDN según Resolución No. 37 de agosto 31 de 2021.

5. CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN. (Marque con una X donde corresponda).

ETNIA				DISCAPACIDAD							POBLACION VICTIMA		RESIDENCIA		SEXO	
AFRODESCENDIENTE	INDIGENA	ROM	NINGUNA	MULTIPLE	FISICA	COGNITIVA	AUDITIVA	VISUAL	PSICOSOCIAL	SORDOCEGUERA	SI	NO	URBANA	RURAL	FEMENINO	MASCULINO
			X									X	X		X	

6. REQUISITOS DE INSCRIPCION:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la EPS a la cual pertenece.
- Foto.
- Carnet vacuna covid19
- Póliza seguro accidentes, paga: SI X NO ___

Firma del deportista: Nicol Fonseteban Firma del Acudiente: Gilberto Fonseteban
Documento: 1076 742 459 cc 1002 547 900
Celular: 3206266121 Celular: 3206266121



FICHA MATRICULA DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE _____
NEMOCÓN, CUNDINAMARCA AÑO _____

FOTO

1. INFORMACION PERSONAL Y FAMILIAR:
Nombres: Javier Andres
Apellidos: Bustos Galeano
Fecha de nacimiento: día 28 mes 03 año 2008
Número de identificación: 1076749210
Año que cursa: 8° Nombre de la Institución Educativa: Real legua Bustamante
Edad: 14 Años de edad: 14 Años Tallo pantalón: M Tallo camiseta: S
Dirección y lugar de domicilio: Calle 5 5-54
Nombres y apellidos del padre: Oscar Javier Bustos Garavito
C.C. Padre N.º: 80.436.227 de Bogotá
Teléfono Padre N.º: 320 8 [illegible]
Nombres y apellidos de la madre: Maribel Galeano [illegible]
C.C. Madre N.º: 20.959.512 de Nemocón
Teléfono Madre N.º: 310 865 6[illegible]
Nombres y apellidos del acudiente del deportista
Teléfono en caso de emergencia:

2. INFORMACIÓN MEDICA:
Ha tenido alguna fractura: si ___ no X
Especifique el lugar de la fractura: Pierna izquierda
La han detectado alguna enfermedad respiratoria: si ___ no X cual
Le han practicado alguna intervención quirúrgica: si ___ no X cual
Alergico a: Picada
Tipo de sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cual disciplina deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Por que motivo/cual motivo le gustaria practicarla?:
¿La gusta entrenar?: si X no ___
¿Por que? Me agrada ese deporte

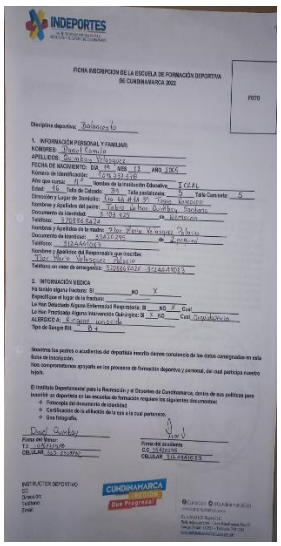
4. AUTORIZACION TRATAMIENTO DE DATOS: La información la he suministrado de forma voluntaria y es verídica. Según lo dispuesto por el artículo 7 de la Ley 1581 de 2012 y artículo 12 del Decreto 1377 de 2013, autorizo total o parcialmente mis datos personales y tomar mi huella y fotografía de acuerdo con mi Política de Tratamiento de Datos Personales para las fines relacionados con mi objeto y en especial para fines legales, administrativos, relacionados directos en la Política de Tratamiento de Datos Personales del INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE NEMOCON – IMRDN según Resolución No. 37 de agosto 31 de 2021.

5. CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN. (Marque con una X donde corresponda).

ETNIA				DISCAPACIDAD							POBLACION VICTIMA		RESIDENCIA		SEXO	
AFRODESCENDIENTE	INDIGENA	ROM	NINGUNA	MULTIPLE	FISICA	COGNITIVA	AUDITIVA	VISUAL	PSICOSOCIAL	SORDOCEGUERA	SI	NO	URBANA	RURAL	FEMENINO	MASCULINO
			X									X	X			X

6. REQUISITOS DE INSCRIPCION:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la EPS a la cual pertenece.
- Foto.
- Carnet vacuna covid19
- Póliza seguro accidentes, paga: SI X NO ___

Firma del deportista: Javier Bustos Firma del Acudiente:
Documento: 1076749210 cc 20 959 512
Celular: 310 865 9761 Celular: 310 865 [illegible]



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Baloncesto

1. INFORMACION PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Yiseo Camilo
APELLIDOS: Quintero Villalba
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 19 MES 03 AÑO 2005
Número de identificación: 1076 [illegible]
Año que cursa: 11 Nombre de la Institución Educativa: Liceal
Edad: 16 Tallo de Calzado: 39 Tallo pantalonera: 5 Tallo Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 14 # 14 37 Tapias Nemocón
Nombres y Apellidos del padre: Fabio Leibo Quintero Pedraza
Documento de identidad: 3 091 [illegible] de Nemocón
Teléfono: 3108966469
Nombres y Apellidos de la madre: Yiseo Maria Manuela Villalba
Documento de identidad: 1076 [illegible]
Teléfono: 3124660963 de Nemocón
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yiseo Maria Quintero Villalba
Teléfono en caso de emergencia: 3124660963 - 3124641903

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ___ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ___
Le han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ___ NO X Cual ___
Le han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ___ NO ___ Cual ___
ALERGICO A: Ninguna conocida
Tipo de Sangre RH: O +

Nosotros los padres o acudientes del deportista mencionado damos consentimiento de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, de cual participa nuestro hijo/a.

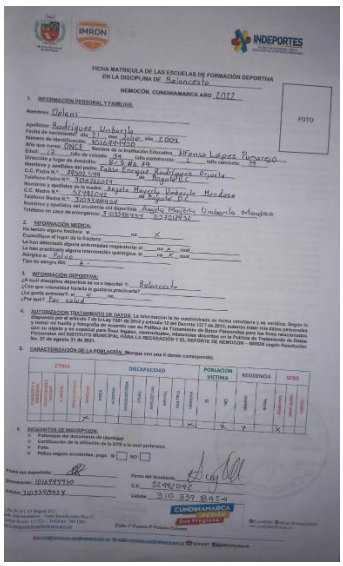
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para invertir en deportes en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Yiseo: [signature]
T.I. 1076 [illegible]
CELULAR 314 [illegible]

Firma del acudiente
CC 1076 [illegible]
CELULAR 314 [illegible]

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
Con Progreso



FICHA MATRICULA DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE Baloncesto
NEMOCÓN, CUNDINAMARCA AÑO 2022

FOTO

1. INFORMACION PERSONAL Y FAMILIAR:
Nombres: Delani
Apellidos: Rodriguez Umbarila
Fecha de nacimiento: día 21 mes Junio año 2004
Número de identificación: 1016 [illegible]
Año que cursa: ONCE Nombre de la Institución Educativa: Alfonso Lopez Pumarejo
Edad: 18 Años de edad: 18 Años Tallo pantalón: 4 Tallo camiseta: M
Dirección y lugar de domicilio: Cra 9A # 7A
C.C. Padre N.º: 1.070.[illegible] de Bogotá D.C.
Teléfono Padre N.º: 3[illegible]
Nombres y apellidos de la madre: Angela Marcela Umbarila Mendoza
C.C. Madre N.º: 1.[illegible] de Bogotá D.C.
Teléfono Madre N.º: 3[illegible]
Nombres y apellidos del acudiente del deportista: Angela Marcela Umbarila Mendoza
Teléfono en caso de emergencia: 3[illegible]

2. INFORMACIÓN MEDICA:
Ha tenido alguna fractura: si ___ no X
Especifique el lugar de la fractura: ___
La han practicado alguna enfermedad respiratoria: si ___ no X cual ___
Le han practicado alguna intervención quirúrgica: si ___ no X cual ___
Alergico a: Polvo
Tipo de sangre RH: O +

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cual disciplina deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Por que motivo/cual motivo le gustaria practicarla?:
¿La gusta entrenar?: si X no ___
¿Por que? Me gusta

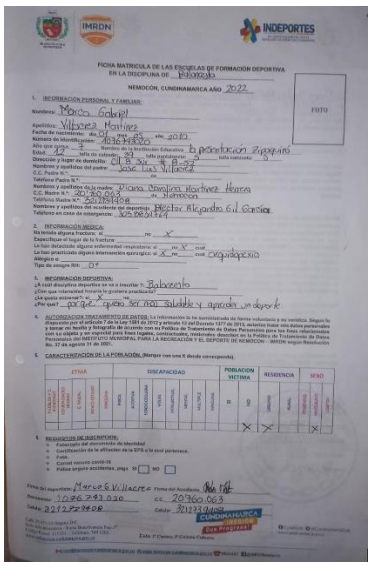
4. AUTORIZACION TRATAMIENTO DE DATOS: La información la he suministrado de forma voluntaria y es verídica. Según lo dispuesto por el artículo 7 de la Ley 1581 de 2012 y artículo 12 del Decreto 1377 de 2013, autorizo total o parcialmente mis datos personales y tomar mi huella y fotografía de acuerdo con mi Política de Tratamiento de Datos Personales para las fines relacionados con mi objeto y en especial para fines legales, administrativos, relacionados directos en la Política de Tratamiento de Datos Personales del INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE NEMOCON – IMRDN según Resolución No. 37 de agosto 31 de 2021.

5. CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN. (Marque con una X donde corresponda).

ETNIA				DISCAPACIDAD							POBLACION VICTIMA		RESIDENCIA		SEXO	
AFRODESCENDIENTE	INDIGENA	ROM	NINGUNA	MULTIPLE	FISICA	COGNITIVA	AUDITIVA	VISUAL	PSICOSOCIAL	SORDOCEGUERA	SI	NO	URBANA	RURAL	FEMENINO	MASCULINO
			X									X	X		X	

6. REQUISITOS DE INSCRIPCION:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la EPS a la cual pertenece.
- Foto.
- Carnet vacuna covid19
- Póliza seguro accidentes, paga: SI X NO ___

Firma del deportista: [signature] Firma del Acudiente: [signature]
Documento: 1016 [illegible] cc 5[illegible]
Celular: 3[illegible] Celular: 310 339 [illegible]



FICHA MATRICULA DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE Baloncesto
NEMOCÓN, CUNDINAMARCA AÑO 2022

FOTO

1. INFORMACION PERSONAL Y FAMILIAR:
Nombres: Marco Gabriel
Apellidos: Villegas Martinez
Fecha de nacimiento: día 04 mes 05 año 2010
Número de identificación: 1076 [illegible]
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa: La presentacion Zipaquira
Edad: 12 Años de edad: 12 Años Tallo pantalón: 3 Tallo camiseta: 3
Dirección y lugar de domicilio: Cll 5 3w # 8-52
Nombres y apellidos del padre: Jose Luis Villegas
C.C. Padre N.º:
Teléfono Padre N.º:
Nombres y apellidos de la madre: Viviana Monsalve Martinez Herrera
C.C. Madre N.º: 20.960.063 de Nemocon
Teléfono Madre N.º: 3213579408
Nombres y apellidos del acudiente del deportista: Hector Alejandro Gil Cardozo
Teléfono en caso de emergencia: 3057851349

2. INFORMACIÓN MEDICA:
Ha tenido alguna fractura: si ___ no X
Especifique el lugar de la fractura ___
La han detectado alguna enfermedad respiratoria: si ___ no X cual ___
La han practicado alguna intervención quirúrgica: si X no ___ cual Circuncision
Alergico a: ___
Tipo de sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cual disciplina deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Por que motivo/cual motivo le gustaria practicarla?:
¿La gusta entrenar?: si X no ___
¿Por que? porque aprendo mas saludable y aprendo un deporte

4. AUTORIZACION TRATAMIENTO DE DATOS: La información la he suministrado de forma voluntaria y es verídica. Según lo dispuesto por el artículo 7 de la Ley 1581 de 2012 y artículo 12 del Decreto 1377 de 2013, autorizo total o parcialmente mis datos personales y tomar mi huella y fotografía de acuerdo con mi Política de Tratamiento de Datos Personales para las fines relacionados con mi objeto y en especial para fines legales, administrativos, relacionados directos en la Política de Tratamiento de Datos Personales del INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE NEMOCON – IMRDN según Resolución No. 37 de agosto 31 de 2021.

5. CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN. (Marque con una X donde corresponda).

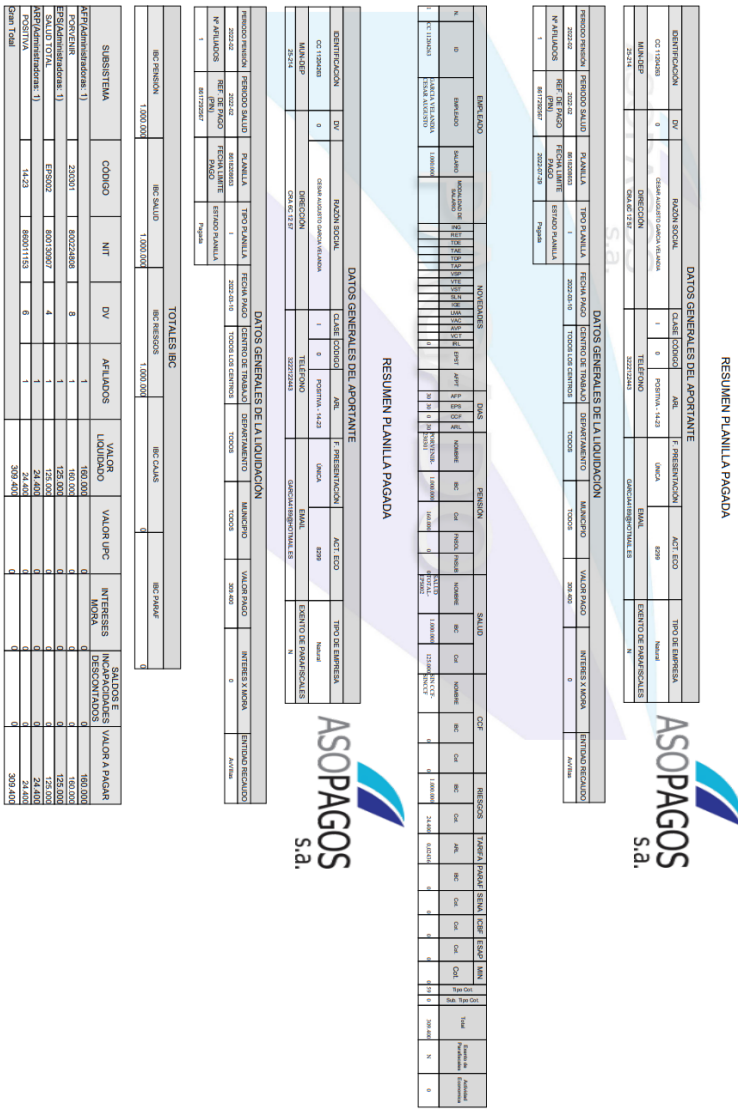
ETNIA				DISCAPACIDAD							POBLACION VICTIMA		RESIDENCIA		SEXO	
AFRODESCENDIENTE	INDIGENA	ROM	NINGUNA	MULTIPLE	FISICA	COGNITIVA	AUDITIVA	VISUAL	PSICOSOCIAL	SORDOCEGUERA	SI	NO	URBANA	RURAL	FEMENINO	MASCULINO
			X									X	X			X

6. REQUISITOS DE INSCRIPCION:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la EPS a la cual pertenece.
- Foto.
- Carnet vacuna covid19
- Póliza seguro accidentes, paga: SI X NO ___

Firma del deportista: Marco G. Villegas Firma del Acudiente: [signature]
Documento: 1076 793 030 cc 20 960 063
Celular: 3212579408 Celular: 3213579408

14. Anexar parafiscales de todos los meses según periodo contractual.

FEBRERO



MARZO

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-03	2022-03	861845219 3	I	2022-04-11	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	309.400	0	Banco Occidente
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	8617292567	2022-07-29	Pagada							

EMPLEADO					NOVEDADES												DIAS			PENSIÓN					SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN				
N.	ID	EMPLEADO	SALARIO	MODALIDAD DE SALARIO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	Cot	FNSOL	FNSUB	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot	ARL	TARIFA	IBC	Cot	Cot	Cot	Cot	Cot	Tarifa	Sal. Integral	Total	Exento de Parafiscales	Actividad Economica
1	CC 11204263	GARCIA VELANDIA CESAR AUGUSTO	1.000.000																4		30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	160.000	0	0	SALUD TOTAL-EPS002	1.000.000	125.000	SIN-CCF-SINCCF	0	0	1.000.000	24.400	0,02436	0	0	0	0	0	0,00	0	309.400	N	0

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-03	2022-03	861845219 3	I	2022-04-11	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	309.400	0	Banco Occidente
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	8617292567		Pagada							

TOTALES IBC

IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 1)				1	160.000	0	0	0	160.000
PORVENIR	230301	800224808	8	1	160.000	0	0	0	160.000
EPS(Administradoras: 1)				1	125.000	0	0	0	125.000
SALUD TOTAL	EPS002	800130907	4	1	125.000	0	0	0	125.000
ARP(Administradoras: 1)				1	24.400	0	0	0	24.400
POSITIVA	14-23	860011153	6	1	24.400	0	0	0	24.400
Gran Total					309.400	0	0	0	309.400

Abril

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE							
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN										
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-04	2022-04	8619342537	I	2022-05-16	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	309.400	0	Banco Bogota
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	8617292567	2022-07-29	Pagada							

EMPLEADO					NOVEDADES												DIAS				PENSIÓN					SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN				
N.	ID	EMPLEADO	SALARIO	MODALIDAD DE SALARIO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	SUS	INC	LMA	VAC	AVP	VCT	IGE	EPST	AFP1	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	Cot	FNSOL	FNSUB	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot.	ARL	IBC	Cot.	Cot.	Cot.	Cot.	Cot.	Sln Vacio	Sln Vacio	Total	Exento de Parafiscales	Actividad Economica
1	CC 11204263	GARCIA VELANDIA CESAR AUGUSTO	1.000.000														P			30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	160.000	0		SALUD TOTAL-EPS002	1.000.000	125.000	SIN CCF-SINCCF	0	0	1.000.000	24.400	0,02436	0	0	0	0	0	0	0	309.400	N	0

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE							
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN										
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-04	2022-04	8619342537	I	2022-05-16	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	309.400	0	Banco Bogota
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	8617292567		Pagada							

TOTALES IBC				
IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 1)				1	160.000	0	0	0	160.000
PORVENIR	230301	800224808	8	1	160.000	0	0	0	160.000
EPS(Administradoras: 1)				1	125.000	0	0	0	125.000
SALUD TOTAL	EPS002	800130907	4	1	125.000	0	0	0	125.000
ARP(Administradoras: 1)				1	24.400	0	0	0	24.400
POSITIVA	14-23	860011153	6	1	24.400	0	0	0	24.400
Gran Total					309.400	0	0	0	309.400

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE							
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN								
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-05	2022-05	8619828038	I	2022-06-17	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	309.400	0	Banco Occidente
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	8617292567	2022-07-29	Pagada							

EMPLEADO					NOVEDADES												DIAS			PENSIÓN					SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN			Total	Exento de Parafiscales	Actividad Economica
N	ID	EMPLEADO	SALARIO	MODALIDAD DE SALARIO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	EPST	AFPT	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	Cot	FNSOL	FNSUB	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot	ARL	IBC	Cot	Cot	Cot	Cot	Cot	Bon Ley 1607	Bás Ley 1393			
I	CC 11204263	GARCIA VELANDIA CESAR AUGUSTO	1.000.000														0			30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	160.000	0	0	SALUD TOTAL-EPS002	1.000.000	125.000	SIN CCF-SINCCF	0	0	1.000.000	24.400	0,02436	0	0	0	0	0	0	59	0	309.400	N	0

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN								
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-05	2022-05	8619828038	I	2022-06-17	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	309.400	0	Banco Occidente
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	8617292567		Pagada							

TOTALES IBC				
IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 1)				1	160.000	0	0	0	160.000
PORVENIR	230301	800224808	8	1	160.000	0	0	0	160.000
EPS(Administradoras: 1)				1	125.000	0	0	0	125.000
SALUD TOTAL	EPS002	800130907	4	1	125.000	0	0	0	125.000
ARP(Administradoras: 1)				1	24.400	0	0	0	24.400
POSITIVA	14-23	860011153	6	1	24.400	0	0	0	24.400
Gran Total					309.400	0	0	0	309.400

Mayo

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN									
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-06	2022-06	8620258453	I	2022-07-22	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	309.400	0	Banco Occidente
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	8617282567	2022-07-29	Pagada							

EMPLEADO					NOVEDADES													DIAS			PENSIÓN				SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN			Total	Exento de Parafiscales	Actividad Economica
N.	ID	EMPLEADO	SALARIO	MODALIDAD DE SALARIO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFPP	ETP	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	Cot	FNSOL	FNSUB	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot.	ARL	IBC	Cot.	Cot.	Cot.	Cot.	Cot.	Tarifa%	Sal. No Int.			
1	CC 1120426 3	GARCIA VELANDIA CESAR AUGUSTO	1.000.000																I		30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	160.000	0		SALUD TOTAL-EPS002	1.000.000	125.000	SIN CCF-SINCCF	0	0	1.000.000	24.400	0,02436	0	0	0	0	0	0,59	0	309.400	N	0

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN									
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-06	2022-06	8620258453	I	2022-07-22	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	309.400	0	Banco Occidente
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	8617282567		Pagada							

TOTALES IBC				
IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 1)				1	160.000	0	0	0	160.000
PORVENIR	230301	800224808	8	1	160.000	0	0	0	160.000
EPS(Administradoras: 1)				1	125.000	0	0	0	125.000
SALUD TOTAL	EPS002	800130907	4	1	125.000	0	0	0	125.000
ARP(Administradoras: 1)				1	24.400	0	0	0	24.400
POSITIVA	14-23	860011153	6	1	24.400	0	0	0	24.400
Gran Total					309.400	0	0	0	309.400

Junio

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN										
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-07	2022-07	8620816549	I	2022-08-31	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	314.600	5.200	Banco Occidente
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	8617292567	2022-08-12	Pagada							

EMPLEADO					NOVEDADES												DIAS				PENSIÓN					SALUD				CCF		RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN					
N.	ID	EMPLEADO	SALARIO	MODALIDAD DE SALARIO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VTE	SLN	IGE	LMA	VAC	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	Cot	FNSOL	FNSUB	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot.	ARL	IBC	Cot.	Cot.	Cot.	Cot.	Tipo Cot.	Reb.	Tipo Cot.	Total	Exento de Parafiscales	Actividad Economica
1	CC 11204263	GARCIA VELANDIA CESAR AUGUSTO	1.000.000																0		30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	160.000	0	0	SALUD TOTAL-EPS002	1.000.000	125.000	SIN CCF-SINCCF	0	0	1.000.000	24.400	0,02436	0	0	0	0	0	59	0	309.400	N	0

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN										
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-07	2022-07	8620816549	I	2022-08-31	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	314.600	5.200	Banco Occidente
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	8617292567		Pagada							

TOTALES IBC				
IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 1)				1	160.000	0	2.700	0	162.700
PORVENIR	230301	800224808	8	1	160.000	0	2.700	0	162.700
EPS(Administradoras: 1)				1	125.000	0	2.100	0	127.100
SALUD TOTAL	EPS002	800130907	4	1	125.000	0	2.100	0	127.100
ARP(Administradoras: 1)				1	24.400	0	400	0	24.800
POSITIVA	14-23	860011153	6	1	24.400	0	400	0	24.800
Gran Total					309.400	0	5.200	0	314.600

Agosto

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural

MUN-DEP	DIRECCIÓN	TELÉFONO	EMAIL	EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57	3222122443	GARCIA4189@HOTMAIL.ES	N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-08	2022-08	8621175373	I	2022-09-19	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	311.000	1.600	Banco Occidente

Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA
1	8617292567	2022-09-14	Pagada

EMPLEADO					NOVEDADES																		DIAS			PENSIÓN					SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN					
N.	ID	EMPLEADO	SALARIO	MODALIDAD DE SALARIO	INGE	RETI	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFP	EPS	ARL	NOMBRE	IBC	Cot	FNSOL	FNSUB	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot.	ARL	IBC	Cot.	Cot.	Cot.	Cot.	Cot.	Tipo Cot.	Sub.	Tipo Cot	Total	Exento de Parafiscales	Actividad Economica
1	CC 11204263	GARCIA VELANDIA CESAR AUGUSTO	1.000.000																0		30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	160.000	0		SALUD TOTAL-EPS002	1.000.000	125.000	SIN CCF-SINCCF	0	0	1.000.000	24.400	0,02436	0	0	0	0	0	0	59	0		309.400	N	0

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural

MUN-DEP	DIRECCIÓN	TELÉFONO	EMAIL	EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57	3222122443	GARCIA4189@HOTMAIL.ES	N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-08	2022-08	8621175373	I	2022-09-19	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	311.000	1.600	Banco Occidente

Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA
1	8617292567		Pagada

TOTALES IBC

IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 1)				1	160.000	0	800	0	160.800
PORVENIR	230301	800224808	8	1	160.000	0	800	0	160.800
EPS(Administradoras: 1)				1	125.000	0	600	0	125.600
SALUD TOTAL	EPS002	800130907	4	1	125.000	0	600	0	125.600
ARP(Administradoras: 1)				1	24.400	0	200	0	24.600
POSITIVA	14-23	860011153	6	1	24.400	0	200	0	24.600
Gran Total					309.400	0	1.600	0	311.000

Septiembre

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE							
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN									
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-09	2022-09	8621372753	I	2022-10-13	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	309.400	0	Banco Occidente
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	8617292567	2022-10-14	Pagada							

EMPLEADO					NOVEDADES														DIAS			PENSIÓN					SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN			Total	Exento de Parafiscales	Actividad Economica
N.	ID	EMPLEADO	SALARIO	MODALIDAD DE SALARIO	IGE	LMA	VAC	VACLR	AVP	VST	SLN	IGE	LMA	VACO	VACLR	LNR	SUS	EPST	APFT	APFT	DIAS COT	ARL	NOMBRE	IBC	Cot	FNSOL	FNSUB	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot.	ARL	IBC	Cot.	Cot.	Cot.	Cot.	Tarifa DAN	Valor DAN	Valor Tarifa DAN			
1	CC 11204263	GARCIA VELANDIA CESAR AUGUSTO	1.000.000															0		30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	160.000	0	0	SALUD TOTAL-EPS002	1.000.000	125.000	SEN CCF-SINCCF	0	0	1.000.000	24.400	0,02436	0	0	0	0	0,59	0	0	309.400	N	0

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-09	2022-09	8621372753	I	2022-10-13	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	309.400	0	Banco Occidente
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	8617292567		Pagada							

TOTALES IBC				
IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 1)				1	160.000	0	0	0	160.000
PORVENIR	230301	800224808	8	1	160.000	0	0	0	160.000
EPS(Administradoras: 1)				1	125.000	0	0	0	125.000
SALUD TOTAL	EPS002	800130907	4	1	125.000	0	0	0	125.000
ARP(Administradoras: 1)				1	24.400	0	0	0	24.400
POSITIVA	14-23	860011153	6	1	24.400	0	0	0	24.400
Gran Total					309.400	0	0	0	309.400

octubre

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural

MUN-DEP	DIRECCIÓN	TELÉFONO	EMAIL	EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57	3222122443	GARCIA4189@HOTMAIL.ES	N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-10	2022-10	8622183546	I	2022-11-21	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	311.200	1.800	Banco Occidente

Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA
1	8617292567	2022-11-16	Pagada

EMPLEADO					NOVEDADES															DIAS				PENSIÓN				SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN					
N.	ID	EMPLEADO	SALARIO	MODALIDAD DE SALARIO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFPP	ETP	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	Cot	FNSOL	FNSUB	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot.	ARL	IBC	Cot.	Cot.	Cot.	Cot.	Cot.	Tar.Ocu	Rie. Ries Ocu	Total	Exento de Parafiscales	Actividad Económica
1	CC 11204263	GARCIA VELANDIA CESAR AUGUSTO	1.000.000																	30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	160.000	0		SALUD TOTAL-EPS002	1.000.000	125.000	SIN CCF-SINCCF	0	0	1.000.000	24.400	0,02436	0	0	0	0	0	0,59	0	309.400	N	0

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural

MUN-DEP	DIRECCIÓN	TELÉFONO	EMAIL	EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57	3222122443	GARCIA4189@HOTMAIL.ES	N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-10	2022-10	8622183546	I	2022-11-21	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	311.200	1.800	Banco Occidente

Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA
1	8617292567		Pagada

TOTALES IBC

IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 1)				1	160.000	0	900	0	160.900
PORVENIR	230301	800224808	8	1	160.000	0	900	0	160.900
EPS(Administradoras: 1)				1	125.000	0	700	0	125.700
SALUD TOTAL	EPS002	800130907	4	1	125.000	0	700	0	125.700
ARP(Administradoras: 1)				1	24.400	0	200	0	24.600
POSITIVA	14-23	860011153	6	1	24.400	0	200	0	24.600
Gran Total					309.400	0	1.800	0	311.200

Noviembre

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	**DIRECCIÓN**		**TELÉFONO**		**EMAIL**			**EXENTO DE PARAFISCALES**
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-11	2022-11	8622373395	I	2022-12-06	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	309.400	0	Banco Occidente
Nº AFILIADOS	**REF. DE PAGO (PIN)**	**FECHA LIMITE PAGO**	**ESTADO PLANILLA**							
1	8617292587	2022-12-15	Pagada							

EMPLEADO					NOVEDADES												DIAS			PENSIÓN					SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN				Exento de Parafiscales	Actividad Economica
N.	ID	EMPLEADO	SALARIO	MODALIDAD DE SALARIO	INC	LNR	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	Cot	FNSOL	FNSUB	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot.	ARL	IBC	Cot.	Cot.	Cot.	Cot.	Tar.Ocio	Sub. Tar.Ocio	Total		
1	CC 11204263	GARCIA VELANDIA CESAR AUGUSTO	1.000.000																0		30	30	0	30	PORVENIR-230301	1.000.000	160.000	0	0	SALUD TOTAL-EPS002	1.000.000	125.000	SIN CCF-SINCCF	0	0	1.000.000	24.400	0,02436	0	0	0	0	0	0	0	59	0	309.400	N	0

RESUMEN PLANILLA PAGADA

ASOPAGOS s.a.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	**DIRECCIÓN**		**TELÉFONO**		**EMAIL**			**EXENTO DE PARAFISCALES**
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-11	2022-11	8622373395	I	2022-12-06	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	309.400	0	Banco Occidente
Nº AFILIADOS	**REF. DE PAGO (PIN)**	**FECHA LIMITE PAGO**	**ESTADO PLANILLA**							
1	8617292587		Pagada							

TOTALES IBC

IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
1.000.000	1.000.000	1.000.000	0	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 1)				1	160.000	0	0	0	160.000
PORVENIR	230301	800224808	8	1	160.000	0	0	0	160.000
EPS(Administradoras: 1)				1	125.000	0	0	0	125.000
SALUD TOTAL	EPS002	800130907	4	1	125.000	0	0	0	125.000
ARP(Administradoras: 1)				1	24.400	0	0	0	24.400
POSITIVA	14-23	860011153	6	1	24.400	0	0	0	24.400
Gran Total					309.400	0	0	0	309.400

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN										
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-12	2022-12	8622576004	I	2022-12-13	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	258.000	0	Banco Occidente
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	8622576004	2023-01-10	Pagada							

EMPLEADO					NOVEDADES													DIAS				PENSIÓN					SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF		SENA	ICBF	ESAP	MIN					
N.	ID	EMPLEADO	SALARIO	MODALIDAD DE SALARIO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	Cot	FNSOL	FNSUB	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot.	ARL	IBC	Cot.	Cot.	Cot.	Cot.	Tipo Cot.	Sub. Tipo Cot.	Total	Exento de Parafiscales	Actividad Económica
1	CC 11204263	GARCIA VELANDIA CESAR AUGUSTO	1.000.000		X															0		25	25	0	25	PORVENIR-230301	833.334	133.400	0		SALUD TOTAL-EPS002	833.334	104.200	SIN CCF-SINCCF	0	0	833.334	20.400	0,02436	0	0	0	0	0	59	0	258.000	N	3931101

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 11204263	0	CESAR AUGUSTO GARCIA VELANDIA	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8299	Natural
MUN-DEP	DIRECCIÓN		TELÉFONO		EMAIL			EXENTO DE PARAFISCALES
25-214	CRA 6C 12 57		3222122443		GARCIA4189@HOTMAIL.ES			N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN										
PERIODO PENSIÓN	PERIODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERES X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2022-12	2022-12	8622576004	I	2022-12-13	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	258.000	0	Banco Occidente
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LIMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	8622576004		Pagada							

TOTALES IBC				
IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
833.334	833.334	833.334	0	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 1)				1	133.400	0	0	0	133.400
PORVENIR	230301	800224808	8	1	133.400	0	0	0	133.400
EPS(Administradoras: 1)				1	104.200	0	0	0	104.200
SALUD TOTAL	EPS002	800130907	4	1	104.200	0	0	0	104.200
ARP(Administradoras: 1)				1	20.400	0	0	0	20.400
POSITIVA	14-23	860011153	6	1	20.400	0	0	0	20.400
Gran Total					258.000	0	0	0	258.000

Diciembre