INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 113 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	Zipaquirá
FECHA DEL INFORME	09 de febrero del 2022
PERIODO DEL INFORME	24 de diciembre del 2022
CONTRATISTA	Dennis Mahayerly Guzmán Vega

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 113 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de 10 meses y 14 días

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

- 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 31/01/2022 realice convocatoria , a través de grupos de whatsapp, donde se compartió un video de gimnasia rítmica, dando la respectiva información.
- EL 14/02/2022 se realizo jornada de inscripciones de la escuela en el colegio Santiago Pérez
- EL 14/02/2022 se realizo difusión de la escuela en el barrio Bolívar 83

- 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 realizo el plan pedagogico, las tres mallas pedagogicas para los tres niveles de formacion; iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento. 2. se elaboro el horario de clase el cual contiene los dias de trabajo, las horas y el lugar de practica
- Los días de clase de los tres grupos fueron lunes, miércoles y viernes, iniciación de 2 a 4 pm, fundamentación de 4 a 6 pm, y perfeccionamiento de 6 a 8 pm.

- 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.

El programa de enseñanza trabajado durante el año fue por categorías donde se trabajo las diferentes habilidades y destrezas que se abordan según la categoría que corresponda, describiendo de manera global los ejercicios con los cuales se logran dichas destrezas. Se debe hacer con cada una de las categorías:
Medios característicos
-Organizar a las alumnas, por grupo de edades y comunicarles las tareas de la clase, concentrar su atención, producir un estado anímico apropiado.
- Marchas, saltillos, pasos de baile, ejercicios posturales, combinaciones sencillas, carreras moderadas, todo en progresión circular. Ejercicios en desarrollo físico general a manos libres, ejercicios en espalderas y otros.

CONTENIDO DE LAS CLASES

- Se trabajaron los siguientes bloques:

Preparación Física General o Flexibilidad y elasticidad

- Fuerza
- Potencia
- Agilidad y coordinación
- Preparación Física Especifica o Saltos o Equilibrios
- Giros
- Flexibilidades y ondas
- Desplazamientos y enlaces o Acrobacias

Técnica corporal

- Corregir la postura del cuerpo
- Expresión corporal
- Coordinación, ritmo, motricidad.

Preparación Física General

- Flexibilidad y elasticidad
- Fuerza
- Potencia
- Agilidad y coordinación

Preparación Física Especifica o Saltos

- Equilibrios
- Giros
- Flexibilidades y ondas
- Desplazamientos y enlaces o Acrobacias

Técnica corporal

- Corregir la postura del cuerpo
- Expresión corporal
- Coordinación, ritmo, motricidad.

Técnica de aparatos o Manos libres

- Pelota, cuerda, aro, mazas y cinta.

- 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.

La escuela se mantuvo todo el año con 37 deportistas 17 de iniciación, 16 de fundamentación y 4 de perfeccionamiento

- Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.

Durante este año la escuela de gimnasia rítmica participo en eventos a nivel internacional y nacional dejando en alto el nombre de Indeportes Cundinamarca, tales como: torneo internacional de costa rica, campeonato nacional federado de niveles USAG en la ciudad de armenia, campeonato nacional de niveles USAG en la ciudad de Sogamoso, así mismo resalto la imagen de Indeportes con diferentes actividades realizadas por las deportistas durante las clases.

- 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.

Durante el año se realizaron 36 sesiones por mes para cada grupo especifico de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, cada sesión tenia una duración de dos horas, en las que se divide en movilidad articular, calentamiento especifico, preparación física y técnica del deporte.

- 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.

Mes a mes en cada entrega de informe se realizaba la actualización de documentos y se entregaba en cada carpeta asignada.

La información solicitada que debía entregarse era horarios, informes de pago, actualización d e inscripciones, planes mensuales y diarios de clase, plan pedagógico y mallas curriculares y pruebas físicas.

- 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 año se realizaron 36 sesiones por mes para cada grupo especifico de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, cada sesión tenia una duración de dos horas, en las que se divide en movilidad articular, calentamiento especifico, preparación física y técnica del deporte.

- 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.

Las pruebas físicas son desarrolladas a través de unos parámetros que se encuentran establecidos por el departamento donde este determina las cualidades físicas de las deportistas de la escuela de gimnasia rítmica, se realiza una recolección de datos de orden cuantitativo, se recalca que al ser un proceso formativo se debe tener en cuanta el proceso cualitativo que llevan las deportistas, es por eso que el enfoque en el que realizo esta actividad es de enfoque mixto ya que las pruebas las desarrolle en tres fases desde el inicio del año, si bien se arrojan datos cuantitativos la primer fase que obtuve para los test de entrada fueron la valoración que se compacta con una observación, intervención e implementación de las pruebas.
El instrumento de medición utilizado fueron las tablas de Excel impartidas por Indeportes.

Las pruebas físicas realizadas fueron salto largo, salto vertical, shutter run 4x10, agarre de bastón 20 metros lisos a los deportistas de 14 a 17 años se les realizo la prueba , course navette 20 metros/distancia por tiempo.
Adicional a todos los deportistas se les realizo las pruebas antropométricas

- 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.

El municipio de Zipaquirá, entrego todas las certificaciones correspondientes de cada mes.

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

El día 30 de marzo se apoyó en los juegos Intercolegiados de atletismo, realizados en el municipio de Zipaquirá.

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

- El día 5 de marzo se asistió a la reunión programada por el gestor sobre procesos de convocatoria.
  El día 17 de marzo se asistió a la reunión programada por el gestor sobre políticas publicas.
- El día 18 de abril se asistió a la reunión programada por el gestor y coordinador del programa

- El día 22 de abril se asistió a la reunión programada por el gestor sobre la organización de los horarios, cobertura, planeaciones y ejecución de las actividades de los formadores.
- 3. El día 26 de abril se realizó reunión virtual con el propósito de apoyar a los damnificados por la ola invernal.
- El día 22 de junio se asistió a la reunión programada por el gestor y coordinador del programa
- El día 25 de junio se asistió a la inauguración de los juegos bolivarianos, en el municipio de Zipaquirá

- 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 ESTA 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.

- 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.

Se realizo entrega de informes mensuales, planes de entrenamiento mensual, planes diarios, horarios, listas de asistencia, cuadro de cobertura mensual, evidencia de parafiscales meses a mes, se realizo la política publica. Se realizaron 3 pruebas físicas y antropométricas.

- 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 realizo la convocatoria de política publica el día 15 de marzo del 2022 a través de un grupo de WhatsApp creado para los interesados en participar, donde se fueron uniendo de manera personal cada uno, así mismo se hizo la invitación a padres, de familia, deportistas y entrenadores.

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

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
Febrero	1.000.000	125.000	160.000	10.500	**9431282467**
Marzo	1.000.000	125.000	160.000	24.400	**9432768237**

Abril	1.000.000	125.000	160.000	24.400	**9433895369**
Mayo	1.000.000	125.000	160.000	24.400	**9435122559**
Junio	1.000.000	125.000	160.000	24.400	**9436416564**
Julio	1.000.000	125.000	160.000	24.400	**9437396830**
Agosto	1.000.000	125.000	160.000	24.400	**9437699038**
Septiembre	1.000.000	125.000	160.000	24.400	**9440392175**
Octubre	1.000.000	125.000	160.000	24.400	**9441700482**
Noviembre	1.000.000	125.000	160.000	24.400	**9442988330**
Diciembre	1.000.000	125.000	160.000	24.400	**9443448725**
Totales	11. 000.000	1.375.000	1.660.000	230.100	**N/A**

GRUPOS DE TRABAJO	**TOTAL DE NIÑOS**
INICIACION	17
FUNDAMENTACION	16
PERFECCIONAMIENTO	4
TOTAL	37

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	113 de 2022	$17.997.000	11 MESES	2022000512
ACTA DE LIQUIDACION	VALOR EJECUTADO	$17.997.000	SALDO A FOVOR 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:	**Dennis Mahayerly Guzmán Vega**
Firma: 	

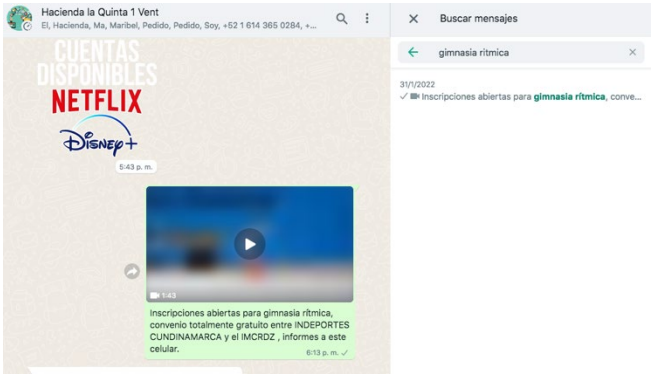
RELACIÓN DE ANEXOS

1. Procesos de convocatoria.









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

PLAN PEDAGÓGICO GIMNASIA RÍTMICA

JUSTIFICACIÓN

Esta disciplina deportiva de Gimnasia Rítmica, consiste fundamentalmente en conseguir un notable desarrollo psicomotor, que les ayudará a incrementar el control sobre su cuerpo, mejorar su equilibrio y a orientarse en el espacio. También se pretende conseguir una mejora de la capacidad de atención, trabajo en equipo y adoptar hábitos propios de un estilo de vida saludable en relación con el deporte. Podríamos extraer unos objetivos básicos, que reflejan la finalidad de la actividad de forma observable y medible, nuestra meta a conseguir a mediano plazo es el desarrollo de un nuevo proceso de selección de deportistas, con el fin de crear un grupo de alto rendimiento en la disciplina de gimnasia rítmica deporte que consiste en el aprendizaje y la técnica de la preparación física y especifica de este deporte, ya que existe un aumento en el numero de deportistas inclinadas hacia esta disciplina a lo largo del tiempo se ha logrado establecer un grupo solido de niñas que cumplen con dichos propósitos para la ejecución de un desarrollo mas avanzada o nivel competitivo y recreativo.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la disciplina deportiva de gimnasia rítmica donde se consolide un grupo solido que enaltezca el proceso preparatorio y competitivo de la escuela, así mismo orientando las deportistas a llevar un estilo de vida saludable en pro del desarrollo físico, cognitivo y social de cada una de las pertenecientes al programa

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar la preparación para la ejecución de los ejercicios fundamentales.
- Regular y dosificar su esfuerzo, adecuando el nivel de auto exigencia a sus posibilidades y a la naturaleza de la tarea que se realiza, desarrollando actividades de autoestima e identidad personal.
- Utilizar sus capacidades físicas y destrezas motrices.
- Participar en juegos y actividades relacionándose de forma equilibrada constructiva con los demás, evitando los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
- Conocer y usar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para comunicar sensaciones, ideas y sentimientos.
- Aprender la técnica corporal base, sobre la que se sustenta la gimnasia rítmica así como iniciar a la gimnasta en el manejo de los diferentes aparatos.

ESTRATEGIAS Y DIMENSIONES A TRABAJAR

1. **DIMENSIONES A TRABAJAR**

- Desde la dimensión del contexto social y cultural en el que interactuó, permite tener, por su propia naturaleza, escenarios propicios para construir encuentros, diálogos, colectivos, comunidades y por supuesto convivencia ciudadanía y un desarrollo humano integral sostenible.
- Desde la dimensión lúdica se permite las relaciones de convivencia y expresiones de disfrute que se van construyendo como consecuencia de la apropiación que han hecho los deportistas.
- Desde la dimensión cognitiva se relaciona con aprendizajes de tipo intelectual, la meta se ubica en una doble perspectiva, por un lado el desarrollo de la capacidad de resolver problemas y por otro, el acceso a formas y estructuras de pensamiento que le permitan al ser humano comprenderse a sí mismo y al mundo.

Reconocer las diferencias y modalidades de formación de niñas, adolescentes, jóvenes y adultos y, asociar todo ello con la disciplina que se enseña y con las situaciones, eventos o fenómenos que dicha disciplina conlleva.

1. Realizar muestras deportivas donde se identifique a la población con la disciplina de gimnasia rítmica para que haya en crecimiento mas amplio de la propia escuela.
2. Realizar festivales municipales y departamentales para fortalecer el nivel competitivo de las deportistas de todos los niveles.
3. Se desarrolla un plan de entrenamiento anual por medio de ciclos para cada una de las etapas.

POBLACIÓN OBJETO

Este deporte va dirigido únicamente a niñas, con condiciones específicas para este deporte donde las capacidades físicas y coordinativas son fundamentales para un desarrollo integro y completo el rango de inicio es de 6 años hasta los 14 años.

CONTENIDOS Y METODOLOGÍA DE TRABAJO

NIVELES DE ENSEÑANZA A PARTIR DE LAS CATEGORÍAS		
Nivel 1 Iniciación	Nivel 2 Fundamentación	Nivel 3 Especialización

Categoría	Edad	Categoría	Edad	Categoría	Edad
Infantil	7-9	junior	10-12	juvenil	13-15
Tecnica base		Dominio técnico		Dominio técnico	
Adaptación de las posturas específicas del deporte		introducción a la técnica adecuada de las dificultades corporales de salto, equilibrio y rotación		ondas corporales ● manejos técnicos de cuerda ● secuencias rítmicas para montajes de esquemas ● segunda parte de las secuencias rítmicas	
Preparación física especifica		Dificultades corporales específicas de salto. ● Expresión corporal ● flexibilidad activa y pasiva ● Acrobáticos Segunda parte de las secuencias rítmicas manejo de balón		● Expresión corporal ● flexibilidad activa y pasiva ● Acrobáticos Segunda parte de las secuencias rítmicas manejo de balón	
Dificultades corporales de salto		preparación física especifica de posturas aplicadas a la gimnasia . manejos técnicos de cuerda. ● Series rítmicas en gimnasia ● pre acrobáticos y acrobáticos ● flexibilidad desplazamientos laterales y frontales		manejos técnicos de cuerda. ● Series rítmicas en gimnasia ● pre acrobáticos y acrobáticos ● flexibilidad desplazamientos laterales y frontales para montaje de esquema	
Dominio del aparato cuerda		Dominio total del aparato de aro y balón		Dominio del aparato balón, mazas cinta y aro.	

PLAN DE DESARROLLO DEPORTIVO

Se plantean algunas de las temáticas generales a las diferentes modalidades deportivas, se debe ajustar a las especificaciones de cada una según el nivel.

TEMÁTICAS DE LOS NIVELES

Temáticas	Nivel 1 Iniciación	Nivel 2 Fundamentación	Nivel 3 Especialización
Adaptación y preparación física	x	X	X
Terreno de Juego			
Dominio de implementos		x	x
Juegos pre- deportivos	x		
Familiarización	x	X	
Propiocepción con implementos	x	X	X
Posiciones	x	X	X
Desplazamientos			
Superficies de contacto			
Golpes técnicos			
Ejercicios técnicos	x	X	X
Introducción al reglamento	x	X	x
Desarrollo de juego			
Ofensiva			
Defensiva			
Formación en Competencia	x	X	X
Trabajo y preparación psicológica	x	X	X
Acompañamiento fisioterapeuta		X	X
Contenidos teóricos	x	X	X
Juzgamiento básico en competencia	x	X	X

Tabla 2. Temáticas por niveles

METODOLOGÍA

Esta tabla es una guía sobre la distribución de las cargas según porcentajes de trabajo.

1.1. UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3
REFORZAMIENTO MOTOR	50%	50%	50%
FUNDAMENTACIÓN GLOBAL	X	X	X
FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA	50%	40%	40%
FUNDAMENTACIÓN TÁCTICA	5%	10	15%
PREPARACIÓN FÍSICA	20%	40%	50%
PREPARACIÓN TEÓRICA	10%	30%	35%

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**5%**	**5%**	**2%**
COMPETENCIA	**5%**	**10%**	**20%**
ROTACIÓN	**X**	**X**	**X**
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	**5%**	**10**	**10%**

Tabla 3. Unidades porcentuales por nivel

4.2. **PROGRAMA DE ENSEÑANZA POR CATEGORÍAS**

El programa de enseñanza por categorías comprende las diferentes habilidades y destrezas que se abordan según la categoría que corresponda, describiendo de manera global los ejercicios con los cuales se logran dichas destrezas. Se debe hacer con cada una de las categorías:

Medios característicos

-Organizar a las alumnas, por grupo de edades y comunicarles las tareas de la clase, concentrar su atención, producir un estado anímico apropiado.

- Marchas, saltillos, pasos de baile, ejercicios posturales, combinaciones sencillas, carreras moderadas, todo en progresión circular. Ejercicios en desarrollo físico general a manos libres, ejercicios en espalderas y otros.

CONTENIDO DE LAS CLASES

Se trabajarán los siguientes bloques:

• **Preparación Física General** o Flexibilidad y elasticidad
o Fuerza
o Potencia
o Agilidad y coordinación
Preparación Física Especifica o Saltos o Equilibrios
o Giros
o Flexibilidades y ondas
o Desplazamientos y enlaces o Acrobacias
• **Técnica corporal**
o Corregir la postura del cuerpo
o Expresión corporal
o Coordinación, ritmo, motricidad.
• **Técnica de aparatos o Manos libres** o Pelota, cuerda, aro, mazas y cinta.

CANTIDAD DE SESIONES DIARIAS

Grupo	**Días a la semana**	**Horas diarias**
Iniciación	**3**	**1 h 30 min**
Profundización y especialización	**3**	**2 h 30 min**

METODOLOGÍA DE LA CLASE

- **Tareas**

-Organizar a las alumnas, por grupo de edades y comunicarles las tareas de la clase, concentrar su atención, producir un estado anímico apropiado.

- **Medios característicos**
  - Marchas, saltillos, pasos de baile, ejercicios posturales, combinaciones sencillas, carreras moderadas, etcétera todo en progresión circular. Ejercicios en desarrollo físico general a manos libres, ejercicios en espalderas y otros.

CONTENIDO DE LAS CLASES

Se trabajarán los siguientes bloques:

· **Preparación Física General**
o Flexibilidad y elasticidad
o Fuerza
o Potencia
o Agilidad y coordinación

· **Preparación Física Especifica o Saltos**
o Equilibrios
o Giros
o Flexibilidades y ondas
o Desplazamientos y enlaces o Acrobacias

· **Técnica corporal**
o Corregir la postura del cuerpo
o Expresión corporal
o Coordinación, ritmo, motricidad.

· Técnica de aparatos o Manos libres
o Pelota, cuerda, aro, mazas y cinta.

- En el primer campeonato nacional se espera estar en pódium en la categoría nivel 2 7/8 años y 9/10 años con dos deportistas, así mismo se espera pódium con 2 deportistas de nivel 4 en la categoría 11/12 años y categoría 13/14 años, hay una transición de nivel 4 a 5 y se espera pódium en nivel 5 categoría 13 años.
- En la segunda parda se espera subir los puntajes de las deportistas, con el objetivo de ubicarse en los 10 primeros puestos del ranking nacional, se espera pódium con todas las categorías participantes.
- En la tercera parada se empieza a definir el ranking nacional por lo cual, las deportistas que actualmente están participando deben estar en pódium para garantizar un cupo en la selección Colombia de niveles.
- En la cuarta parda se define la clasificación general del ranking nacional donde se espera 1 deportista de la escuela en los 3 primeros puestos, y 3 mas en los 10 primeros puestos.

RECURSOS HUMANOS
Al inicio de la planificación del entrenamiento la entrenadora determinará los objetivos de la clase de forma clara y precisa, de forma tal que al finalizar la misma, pueda comprobar su cumplimiento o no, siempre en función de las practicantes.
La entrenadora debe tener todos los conocimientos previos tanto básicos como avanzados de anatomía y fisiología humana en su formulación, deben distinguirse siempre en el objetivo físico (capacidades físicas), el objetivo técnico (habilidades deportivas) y el objetivo educativo, para lo cual se puede partir

de la habilidad motriz y establecer las siguientes interrogantes ¿cómo?, ¿hacia dónde? y ¿con qué? Estos serán flexibles y permitirán su evaluación por parte de la entrenadora y las propias gimnastas. El plan se ordenará a partir de la estructura de una clase de Educación Física, teniendo en cuenta que el entrenamiento deportivo tiene una duración de dos horas aproximadamente**.**

RECURSOS MATERIALES

MATERIALES	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
Barras	3	Ubicadas en la pared a la altura de 3 pies.
peana	1	Entre 80 y100mts aprox.
Aros	15	Diámetro interior de 80 a90cm
pelota	15	diámetro de 18 a 20 cm peso mínimo de 400gr
Cintas	15	5 mts de largo x 5 cm de ancho
cuerda	15	según estatura con 1 diámetro de grueso.
mazas	15	Long. De 40 a 50 cm de un extremo a otro, peso mínimo de 150 gr cada maza, con diámetro del cabeza máximo de 3 cm.

PROGRAMA DE SEGUIMIENTO Y DE CONTROL

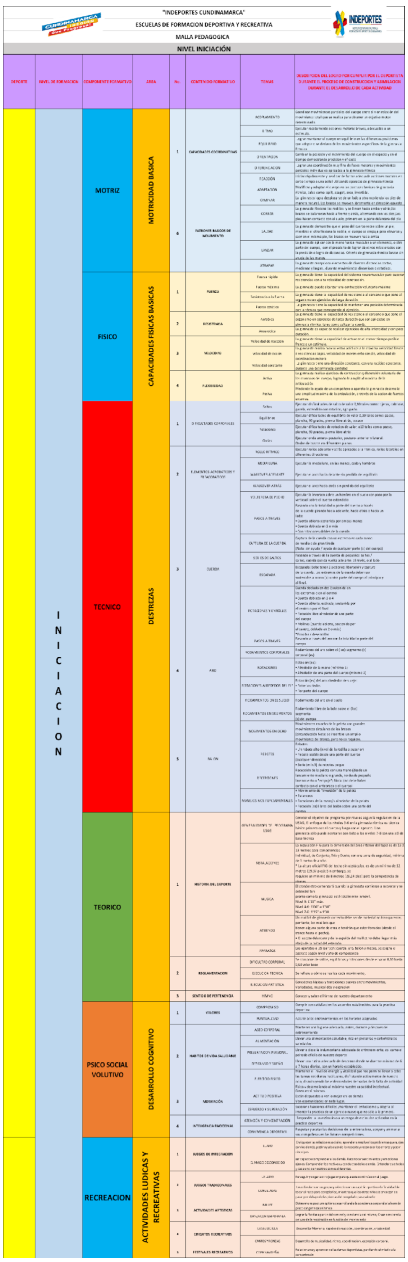
A través de la planificación de las sesiones de clase, tales como micro ciclos y ciclos, se realiza una ficha de evaluación observando si las deportistas realizan los ejercicios, donde se evaluá cada componente de 1 a 10 teniendo en cuenta la ejecución técnica para el cambio de nivel.
Resultados y conclusiones: con los resultados obtenidos diariamente se realiza un seguimiento minucioso por medio del cual, puedo ratificar mis estrategias o replantearlas para mejorar.
Ejemplo

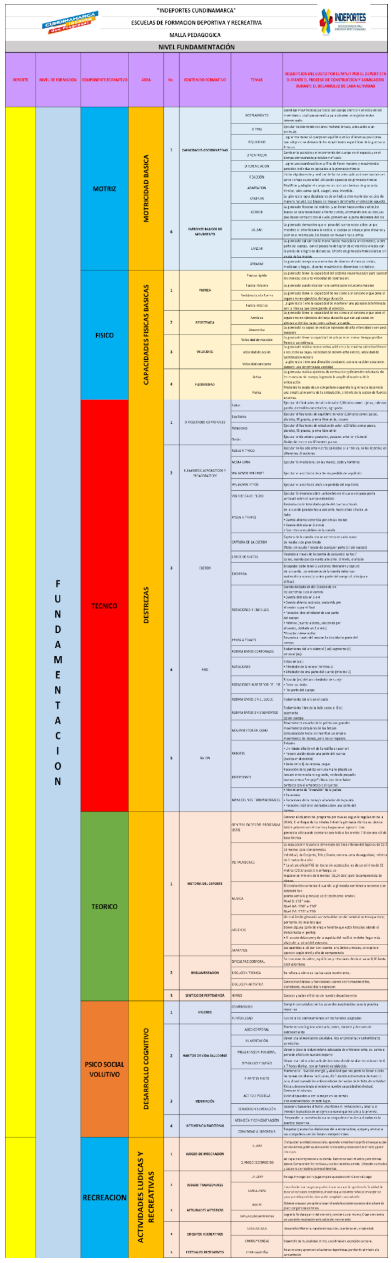
NOMBRE			
EDAD			
NO.	EJERCICIOS	RESULTADOS	PUNTOS
1	Split lateral	+30	10
2	Split frontal	+40	10
3	Elevación frontal de la pierna	+30	10
4	Elevación lateral de la pierna	+25	9
5	arco	+30	10
6	Flexión de tronco pie juntos	10	10
7	Flexión de tronco piernas separadas	+14	10

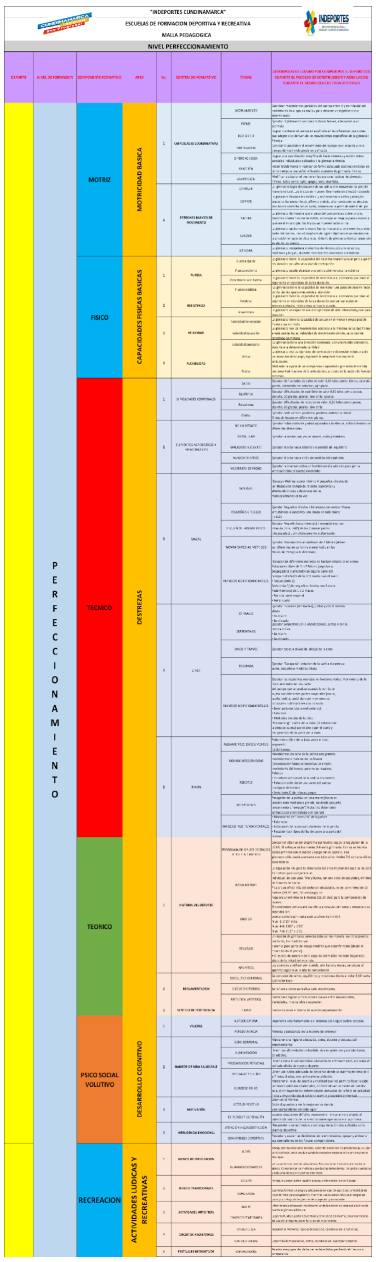
8	Extensión de hombro	+13	6
	TOTAL FLEXIBILIDAD		75

VALORACIÓN	
Excelente	60 en adelante
Aceptable	40 a 59
Insuficiente	menos de 40

MALLAS CURRICULARES







3. 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 Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	4	0		4										4
7 AÑOS	0	7	0		6										6
8 AÑOS	0	7	0		5	1									6
9 AÑOS	0	5	0		4										4
10 AÑOS	0	5	0		5										5
11 AÑOS	0	3	0		1	1									2
12 AÑOS	0	4	0		2	1									3
13 AÑOS	0	3	0		3										3
14 AÑOS	0	2	0		2										2
15 AÑOS	0	1	0		1										1
16 AÑOS	0	0	0												0
17 AÑOS	0	2	0			0									2
TOTALES	0	41	0	0	33	3	0	0	0	0	0	0	0	0	36

4. Asistencias (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)

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	Elena Paez Robayo	3212856717		0			0				0			0		0		0			0		0		0									0	0	11	#¡DIV/0!
2	Danna Isabella Conejo Garnica	3204897383		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
3	Luciana Jaramillo Pinzón	3229750499		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
4	GISEL MARIANA VANEGAS CADENA	3238516871		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
5	Gaby Juliana Duarte Garcia	3155820291		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
6	Hanna peñuela	3143137359		0			0				0			0		0		0			0		0		0									0	0	9	#¡DIV/0!
7	Ana Lucia Guarin Ballesteros	3214534265		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	11	100%
8	María Paula Guzmán Martínez	3114741430		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
9	Mariana Ballesteros Posada	3228882034		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
10	danna isabella ballen gomez	3224105307		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
11	Karen Luciana Forero Baquero	3112605002		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
12	Zaira Lisbeth Salazar Hernández	3125915939		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
13	ZHAIRA LUCILA BOHORQUEZ RODRIGUEZ	3138858617		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
15	SAMMI YISETH VEGA GARCIA	3213017014		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
16	Sarah Isabella Pérez Flórez	3208132324		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
																																				87%

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	TALIANA MANOSALVA	3133406512		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
2	JEIMY ALEJNDRA GUZMAN	3182958949		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
3	LAURA AGUDELO	3015646034		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
4	REBECA LUCENTES	3106161067		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
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!
																																				100%

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	TALIANA MANOSALVA	3133406512		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
2	JEIMY ALEJNDRA GUZMAN	3182958949		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
3	LAURA AGUDELO	3015646034		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
4	REBECA LUCENTES	3106161067		1			1				1			1		1		1			1		1		1									9	9	0	100%
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
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!
																																				100%

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
























1
2

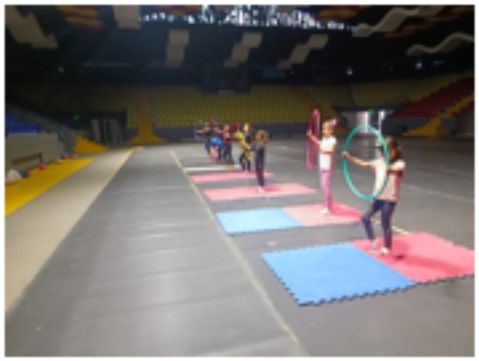
EVIDENCIA FOTOGRAFICA

























6. 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				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: ZIPAQUIRA**	
LUGAR:					**HORARIO DE PRACTICA:** 2 A 8 PM	
NIVEL				**INICIACIÒN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			X
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÒN			
			PERSEVERANCIA	X	X	
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO			x
			ORIENTACION	X	X	
			DIFERENCIACION			
			REACCIÒN			x
			ADAPTACIÒN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÈCNICOS	DIFICULTADES CORPORALES	X	X	X
			ELEMENTOS ACROBATICOS Y PREACOBATICOS			
			CUERDA	X	X	X
			ARO	X	X	
			BALON	X	X	X
			MAZAS			X
			CINTA			X
			ELEMENTOS DINAMICOS CON ROTACION			X
			DIFICULTADES DE APARATO			X
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÒN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

Página 1

FIRMA FORMADOR: **MAHAYERLY GUZMAN**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: ZIPAQUIRA**	
LUGAR:					**HORARIO DE PRACTICA:** 2 A 8 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			X
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	X	X	
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO			x
			ORIENTACION	X	X	
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			x
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	x	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DIFICULTADES CORPORALES	X	X	X
			ELEMENTOS ACROBATICOS Y PREACOBATICOS			
			CUERDA	X	X	X
			ARO	X	X	
			BALON	X	X	X
			MAZAS			X
			CINTA			X
			ELEMENTOS DINAMICOS CON ROTACION			X
			DIFICULTADES DE APARATO			X
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

Página 1

FIRMA FORMADOR: **MAHAYERLY GUZMAN**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

			MES	**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: ZIPAQUIRA**	
			LUGAR:		**HORARIO DE PRACTICA:** 2 A 8 PM	
			NIVEL	**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**DICIEMBRE**
			CLASES	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			X
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	X	X	
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO			x
			ORIENTACION	X	X	
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			x
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	x	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DIFICULTADES CORPORALES	X	X	X
			ELEMENTOS ACROBATICOS Y PREACOBATICOS			
			CUERDA	X	X	X
			ARO	X	X	
			BALON	X	X	X
			MAZAS			X
			CINTA			X
			ELEMENTOS DINAMICOS CON ROTACION			X
			DIFICULTADES DE APARATO			X
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

Página 1

FIRMA FORMADOR: **MAHAYERLY GUZMAN**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/22	**Lugar:** COLISEO ARENA DE SAL	**Municipio:** ZIPAQUIRA	**Hora:** 2 a 4 pm	**N° de sesión:** 82	**N° de semana:** 44
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN			**N° de deportistas:** 22		**Edades:** 6 A 12 AÑOS
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: perfeccionar la secuencia del esquema					
Objetivo Especifico: construir la parte 1 del esquema manos libres					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas, aro, balones
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos burpees	Resistencia	Aerobica			
sentadillas		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote ritmico		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás dinamico		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve en diferentes direciones	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto sizon			5 min
saltos en zote			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	1 min
expliccaion de ejecucion tecnica		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
realizar rotaciones de la cuerda	X			10 min	
realizar balanceos de la cuerda	X			10 min	
realizar enrolles y nudos de la cuerda	X			10 min	
realizar escapadas con la cuerda	X			10 min	
realizar series de saltos con la cuerda	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	MAHAYERLY GUZMAN

7. Pantallazos del drive

Horarios	https://drive.google.com/drive/folders/1pwfLQVtv9Yr8jsmTujJvLMWzhiVb1XDR?usp=sharing
Informes de pago	https://drive.google.com/drive/folders/1URiC_suevXKkjPqyFjMpbj9iQE2kfHnd?usp=sharing
inscripciones	https://drive.google.com/drive/folders/1oJHUC8-A9IYk1cR_XfIlzj6bPCO1BCW7?usp=sharing
Plan mensual y planes de clase	https://drive.google.com/drive/folders/1rnpLI2Vh_RWVRd54D4XhZyFkchAwBkzR?usp=sharing
Plan pedagogico y mallas curriculares	https://drive.google.com/drive/folders/112r8LUzjau8FlOH7Th1lBtMuVdshl3tL?usp=sharing
Pruebas fisicas	https://drive.google.com/drive/folders/1vIonxSebNY_L1gKg34M0q7ieCerVOjKV?usp=shari ng

8. 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: ZIPAQUIRA	
LUGAR:					HORARIO DE PRACTICA: 2 A 8 PM	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	DICIEMBRE
CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE	NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA	X	X	
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			X
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÓN			
			PERSEVERANCIA	X	X	
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X
			RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO			x
			ORIENTACION	X	X	
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			x
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DIFICULTADES CORPORALES	X	X	X
			ELEMENTOS ACROBATICOS Y PREACOBATICOS			
			CUERDA	X	X	X
			ARO	X	X	
			BALON	X	X	X
			MAZAS			X
			CINTA			X
			ELEMENTOS DINAMICOS CON ROTACION			X
			DIFICULTADES DE APARATO			X
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

Página 1

FIRMA FORMADOR: MAHAYERLY GUZMAN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/12/22**	**Lugar: COLISEO ARENA DE SAL**	**Municipio:ZIPAQUIRA**	**Hora:2 a 4 pm**	**N° de sesión:83**	**N° de semana:49**
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: perfeccionar la secuencia del esquema
Objetivo Especifico: construir la parte 2 del esquema manos libres
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	**X**	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	**X**	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	**X**	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cuerdas, aro, balones**
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	**X**	2 min	
saltos burpees	Resistencia	Aerobica			
sentadillas		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote ritmico		Desplazamiento	**X**	3 min	
		Reacción			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	**X**		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás dinamico		Dinamica	**X**	10 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
equilibrio dinamico y estatico en releve en diferentes direciones	Equilibrio		x	5 min	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento		X	5 min	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			SALTAR		
salto sizon				5 min	
saltos en zote				5 min	
	Componente teorico		**TEMAS**		
explicacion de dificultad			saltos	**1 min**	
explicacion de ejecucion artistica			musicalidad	**1 min**	
explicacaion de ejecucion tecnica			forma	**1 min**	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
presentacion personal			uniforme en gimnasia	1 min	
Alimentacion			habitos saludables	1min	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juego de integracion			**amigo desconocido**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
realizar rotaciones de la cuerda	**X**			**10 min**	
realizar balanceos de la cuerda	**X**			**10 min**	
realizar enrolles y nudos de la cuerda	**X**			**10 min**	
realizar escapadas con la cuerda	**X**			**10 min**	
realizar series de saltos con la cuerda	**X**			**10 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**MAHAYERLY GUZMAN**
Firma formador	**MAHAYERLY GUZMAN**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 a 4 pm	N° de sesión:83	N° de semana:49
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 22		Edades: 6 A 15 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: perfeccionar la secuencia del esquema						
Objetivo Especifico: construir la parte 2 del esquema manos libres						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		cuerdas, aro, balones
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos burpees	Resistencia	Aerobica			
sentadillas		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote ritmico		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacción			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás dinamico		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve en diferentes direciones	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto sizon			5 min
saltos en zote			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	1 min
explicaion de ejecucion tecnica		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
realizar rotaciones de la cuerda	X			10 min
realizar balanceos de la cuerda	X			10 min
realizar enrolles y nudos de la cuerda	X			10 min
realizar escapadas con la cuerda	X			10 min
realizar series de saltos con la cuerda	X			10 min

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	MAHAYERLY GUZMAN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 a 4 pm	N° de sesión:83	N° de semana:49
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN			N° de deportistas: 22		Edades: 6 A 15 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: perfeccionar la secuencia del esquema					
Objetivo Especifico: construir la parte 2 del esquema manos libres					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas, aro, balones
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos burpees	Resistencia	Aerobica			
sentadillas		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote ritmico		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás dinamico		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve en diferentes direciones	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto sizon			5 min
saltos en zote			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	1 min
explicacion de ejecucion tecnica		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
realizar rotaciones de la cuerda	X			10 min	
realizar balanceos de la cuerda	X			10 min	
realizar enrolles y nudos de la cuerda	X			10 min	
realizar escapadas con la cuerda	X			10 min	
realizar series de saltos con la cuerda	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	MAHAYERLY GUZMAN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/12/22	Lugar: COLISEO ARENA	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 a 4 pm	84	N° de semana:49
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 22		Edades: 6 A 12 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Sseleccionar las dificultades corporales de salto para nivel 1

Objetivo Especifico: ejecutar dificultades de salto de valor 0,10

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones ,	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas, aro, balones
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos burpees	Resistencia	Aerobica			
sentadillas		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote ritmico		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás dinamico		Dinamica	X	10 min	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
equilibrio dinamico y estatico en releve en	Equilibrio		x	5 min	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento		X	5 min	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			SALTAR		
salto sizon				5 min	
saltos en zote				5 min	
	Componente teorico		TEMAS		
explicacion de dificultad			saltos	1 min	
explicacion de ejecucion artistica			musicalidad	1 min	
explicaion de ejecucion tecnica			forma	1 min	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
presentacion personal			uniforme en gimnasia	1 min	
Alimentacion			habitos saludables	1min	
	Componente recreativo		TEMAS		
juego de integracion			amigo desconocido	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
saltos de 0,10, tijeras, cabriole, sizon, cosaco, gacela	X			10 min	
equilibrios 0,10 passe, 90 grados, plancha	X			10 min	
rotaciones 0,10 passe, coupe, 90 grados, atittude	X			10 min	
ondas laterales, antero posterior, postero anterior	X			10 min	
Secuencias ritmicas de 8 segundos	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	MAHAYERLY GUZMAN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/22	**Lugar: COLISEO ARENA**	**Municipio:ZIPAQUIRA**	**Hora:2 a 4 pm**	**84**	**N° de semana:49**
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 A 15 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Sseleccionar las dificultades corporales de salto para nivel 1
Objetivo Especifico: ejecutar dificultades de salto de valor 0,10
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	**X**	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a	llamado a lista	**X**	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	**X**	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones ,	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cuerdas, aro, balones**
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	**X**	2 min	
saltos burpees	Resistencia	Aerobica			
sentadillas		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote ritmico		Desplazamiento	**X**	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	**X**		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás dinamico		Dinamica	**X**	10 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
equilibrio dinamico y estatico en releve en	Equilibrio		x	5 min	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento		X	5 min	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			SALTAR		
salto sizon				5 min	
saltos en zote				5 min	
	Componente teorico		**TEMAS**		
explicacion de dificultad			saltos	**1 min**	
explicacion de ejecucion artistica			musicalidad	**1 min**	
expliccaion de ejecucion tecnica			forma	**1 min**	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
presentacion personal			uniforme en gimnasia	1 min	
Alimentacion			habitos saludables	1min	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juego de integracion			**amigo desconocido**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
saltos de 0,10, tijeras, cabriole, sizon, cosaco, gacela	**X**			**10 min**	
equilibrios 0,10 passe, 90 grados, plancha	**X**			**10 min**	
rotaciones 0,10 passe, coupe, 90 grados, atittude	**X**			**10 min**	
ondas laterales, antero posterior, postero anterior	**X**			**10 min**	
secu7encias ritmicas de 8 seg., con cuerda	**X**			**10 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**MAHAYERLY GUZMAN**
Firma formador	**MAHAYERLY GUZMAN**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/12/22**	**Lugar: COLISEO ARENA**	**Municipio:ZIPAQUIRA**	**Hora:2 a 4 pm**	**84**		**N° de semana:49**
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				**N° de deportistas: 3**			**Edades: 6 A 15 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General:crear dificultades de aparato para subir el nivel de dificultad corporal
Objetivo Específico: repetir los dificultades de aparato durante las dificultades corporales
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar AD durante toda la rutina para tener un mayor valor en dificultad

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	**X**	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a	llamado a lista	**X**	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	**X**	5	
se realiza trote rítmico en diferentes direcciones ,	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cuerdas**
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	**X**	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	**X**	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	**X**		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	**X**	10 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio		x	5 min	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento		X	5 min	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			SALTAR		
salto largo				5 min	
saltos en zancada				5 min	
	Componente teorico		**TEMAS**		
explicacion de dificultad			saltos	**1 min**	
explicacion de ejecucion artistica			musicalidad	**1 min**	
explicacion de ejecucion tecnica			forma	**1 min**	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
presentacion personal			uniforme en gimnasia	1 min	
Alimentacion			habitos saludables	1min	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juego de integracion			**amigo desconocido**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
lanzamiento del aro sin ayuda de las manos	**X**			**10 min**	
recepcion del aro sin ayuda de las manos	**X**			**10 min**	
rotaciones alrededor del eje vertical	**X**			**10 min**	
rodamientos en el suelo	**X**			**10 min**	
rodamientos del aro en 2 segmentos corporales	**X**			**10 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**MAHAYERLY GUZMAN**
Firma formador	**MAHAYERLY GUZMAN**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/12/22**	**Lugar: COLISEO ARENA**	**Municipio:ZIPAQUIRA**	**Hora:2 a 4 pm**	**N° de sesión:85**	**N° de semana:49**
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REALIZAR MANEJOS DEL APARATO CUERDA

Objetivo Específico: Ejecutar los tecnicos fundamentales y no fundamentales del aparato de cuerda

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	**X**	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a	llamado a lista	**X**	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	**X**	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones ,	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cuerdas, aro, balones**
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	**X**	2 min	
saltos burpees	Resistencia	Aerobica			
sentadillas		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote ritmico		Desplazamiento	**X**	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	**X**		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás dinamico		Dinamica	**X**	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientaciòn		
equilibrio dinamico y estatico en releve en	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min
		TEMAS	
		SALTAR	
salto sizon	**Patrones Basicos de Movimiento**		5 min
saltos en zote			5 min
		TEMAS	
explicacion de dificultad	**Componente teorico**	saltos	**1 min**
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	**1 min**
explicciaon de ejecucion tecnica		forma	**1 min**
		TEMAS	
presentacion personal	**Componente Social volutivo**	uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
		TEMAS	
juego de integracion	**Componente recreativo**	**amigo desconocido**	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
realizar rotaciones de la cuerda	**X**			**10 min**	
realizar balanceos de la cuerda	**X**			**10 min**	
realizar enrolles y nudos de la cuerda	**X**			**10 min**	
realizar escapadas con la cuerda	**X**			**10 min**	
realizar series de saltos con la cuerda	**X**			**10 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**MAHAYERLY GUZMAN**
Firma formador	**MAHAYERLY GUZMAN**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/11/22**	**Lugar: COLISEO ARENA**	**Municipio:ZIPAQUIRA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión:79**		**N° de semana:49**
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				**N° de deportistas: 22**			**Edades: 6 A 15 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: REALIZAR MANEJOS DEL APARATO CUERDA							
Objetivo Especifico: Ejecutar los tecnicos fundamentales y no fundamentales del aparato de cuerda							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	**X**	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a	llamado a lista	**X**	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	**X**	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones ,	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cuerdas, aro, balones**
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	**X**	2 min	
saltos burpees	Resistencia	Aerobica			
sentadillas		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote ritmico		Desplazamiento	**X**	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	**X**		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás dinamico		Dinamica	**X**	10 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve en	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
salto sizon			5 min
saltos en zote			5 min
	Componente teorico	**TEMAS**	
explicacion de dificultad		saltos	**1 min**
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	**1 min**
explicaion de ejecucion tecnica		forma	**1 min**
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	**TEMAS**	
juego de integracion		**amigo desconocido**	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
realizar rotaciones de la cuerda	**X**			**10 min**	
realizar balanceos de la cuerda	**X**			**10 min**	
realizar enrolles y nudos de la cuerda	**X**			**10 min**	
realizar escapadas con la cuerda	**X**			**10 min**	
realizar series de saltos con la cuerda	**X**			**10 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**MAHAYERLY GUZMAN**
Firma formador	**MAHAYERLY GUZMAN**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/11/22	Lugar: COLISEO ARENA	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora: 6 a 8 pm	N° de sesión:79	N° de semana:49
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN			N° de deportistas: 4		Edades:14 A 17 AÑOS

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General:realizar dificultad del aparato balon

Objetivo Especifico:ejecutar manejo del aparato con los requisitos fundamentales y no fundamentales de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar AD durante toda la rutina para tener un mayor valor en dificultad

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones ,	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto largo			5 min
saltos en zancada			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	1 min
explicaion de ejecucion tecnica		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
lanzamiento del aro sin ayuda de las manos	X			10 min	
recepcion del aro sin ayuda de las manos	X			10 min	
rotaciones alrededor del eje vertical	X			10 min	
rodamientos en el suelo	X			10 min	
rodamientos del aro en 2 segmentos corporales	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	MAHAYERLY GUZMAN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 a 4 pm	N° de sesión:86	N° de semana:50
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 22		Edades: 6 A 12 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: realizar dificultades de valor 0,10 de salto con el aparato de cuerda

Objetivo Especifico: aprender la recepcion de los saltos especificos del esquema.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas, aros, balones
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto largo			5 min
saltos en zancada			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	1 min
expliccaion de ejecucion tecnica		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
saltos de 0,10, tijeras, cabriole, sizon, cosaco, gacela	X			10 min	
equilibrios 0,10 passe, 90 grados, plancha	X			10 min	
rotaciones 0,10 passe, coupe, 90 grados, atittude	X			10 min	
ondas laterales, antero posterior, postero anterior	X			10 min	
educativos preacrobaticos, rollos atrás, adelate y lateral	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 a 4 pm	N° de sesión:86	N° de semana:50
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 22		Edades: 6 A 15 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Objetivo General: realizar dificultades de valor 0,10 de salto con el aparato de cuerda						
Objetivo Especifico: aprender la recepcion de los saltos especificos del esquema..						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas, aros, balones
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto largo			5 min
saltos en zancada			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	1 min
explicaion de ejecucion tecnica		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
saltos de 0,10, tijeras, cabriole, sizon, cosaco, gacela	X			10 min	
equilibrios 0,10 passe, 90 grados, plancha	X			10 min	
rotaciones 0,10 passe, coupe, 90 grados, atittude	X			10 min	
ondas laterales, antero posterior, postero anterior	X			10 min	
educativos preacrobaticos, rollos atrás, adelate y lateral	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 a 4 pm	N° de sesión:86	N° de semana:50
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas:5		Edades: 14 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General:trabajo de expresion corporal y series ritmicas						
Objetivo Especifico: repetir los dificultades de aparato durante las dificultades los pasos de danza						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar AD durante toda la rutina para tener un mayor valor en dificultad						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas, balon
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio		x	5 min	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento		X	5 min	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			SALTAR		
salto largo				5 min	
saltos en zancada				5 min	
	Componente teorico		TEMAS		
explicacion de dificultad			saltos	1 min	
explicacion de ejecucion artistica			musicalidad	1 min	
explicacion de ejecucion tecnica			forma	1 min	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
presentacion personal			uniforme en gimnasia	1 min	
Alimentacion			habitos saludables	1min	
	Componente recreativo		TEMAS		
juego de integracion			amigo desconocido	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
seies ritmicas de balon	X			10 min	
series ritmicas de aro	X			10 min	
series ritmicas de mazas	X			10 min	
series ritmicas de cinta	X			10 min	
series ritmicas de cuerda	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio: ZIPAQUIRA	Hora: 2 a 4	N° de sesión: 86	N° de semana:50
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 22		Edades: 6 A 12 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: realizar ejercicios de flexibilidad de pierna, para la mejora de la ejecucion de las dificultades corporales						
Objetivo Especifico: ENSAYO DE ESQUEMAS MANOS LIBRE PARA MONTAJE DE CLAUSURA						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas, aro, balon
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva		2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica	x		
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
gran battemot frontal con pierna der. Y izq.	Orientación		
gran battemont laterla con pierna der. Y izq	Equilibrio	x	5 min
en posicion prono gran battemot con cada pierna	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	5 min
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto largo			5 min
saltos en zancada			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	1 min
expliccaion de ejecucion tecnica		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
split con pierna derecha e izquierda	X			10 min	
spagat, variando de posiciones	X			10 min	
gran battemont frontal acostadas	X			10 min	
saltos tijeras	X			10 min	
saltos split	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio: ZIPAQUIRA	Hora: 2 a 4	N° de sesión: 86	N° de semana:50
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 22		Edades: 6 A 15 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar ejercicios de flexibilidad de pierna, para la mejora de la ejecucion de las dificultades corporales						
Objetivo Especifico: ENSAYO DE ESQUEMAS MANOS LIBRE PARA MONTAJE DE CLAUSURA						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas, aro, balon
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva		2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica	x		
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
gran battemot frontal con pierna der. Y izq.	Orientación				
gran battemont laterla con pierna der. Y izq	Equilibrio		x	5 min	
en posicion prono gran battemot con cada pierna	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento		X	5 min	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			SALTAR		
salto largo				5 min	
saltos en zancada				5 min	
	Componente teorico		TEMAS		
explicacion de dificultad			saltos	1 min	
explicacion de ejecucion artistica			musicalidad	1 min	
explicacion de ejecucion tecnica			forma	1 min	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
presentacion personal			uniforme en gimnasia	1 min	
Alimentacion			habitos saludables	1min	
	Componente recreativo		TEMAS		
juego de integracion			amigo desconocido	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
split con pierna derecha e izquierda	X			10 min	
spagat, variando de posiciones	X			10 min	
gran battemont frontal acostadas	X			10 min	
saltos tijeras	X			10 min	
saltos split	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio: ZIPAQUIRA	Hora: 2 a 4	N° de sesión: 86	N° de semana:50
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 5		Edades: 14 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General: montaje de esquema balon parra la categoria ac4

Objetivo Especifico: MONTAJE DE ESQUEMAS DE MAZAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar mas dificultades de aparato para que suba el valor de dificultad corporal

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas, aro, balon, mazas y cinta
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva		2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica	x		
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacción			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio		x	5 min	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento		X	5 min	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			SALTAR		
salto largo				5 min	
saltos en zancada				5 min	
	Componente teorico		TEMAS		
explicacion de dificultad			saltos	1 min	
explicacion de ejecucion artistica			musicalidad	1 min	
expliccaion de ejecucion tecnica			forma	1 min	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
presentacion personal			uniforme en gimnasia	1 min	
Alimentacion			habitos saludables	1min	
	Componente recreativo		TEMAS		
juego de integracion			amigo desconocido	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
mpntaje de dificultades corporales	X			10 min	
montaje de series ritmicas	X			10 min	
montaje de elementos dinamicos de rotacion	X			10 min	
montaje de dificultad de aparato	X			20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 A 4 PM	N° de sesión:87	N° de semana: 50
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 22		Edades: 6 A 12 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			INICIACION	
Objetivo General: ENSEÑAR LOS REQUISITOS DE COMPOSICION DEL ESQUEMA DE MANOS LIBRES						
Objetivo Especifico: Generar actividades de facil recordacion para el aprendizaje de todos los requisitos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto largo			5 min
saltos en zancada			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	1 min
expliccaion de ejecucion tecnica		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ejecutar 2 dificultades de salto	X			10 min	
ejecutar 2 dificultades de equilibrio	X			10 min	
ejecutar 1 dificultad de rotacion	X			10 min	
ejecutar 2 series de pasos de danza	X			10 min	
ejecutar ondas y preacrobaticos	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 A 4 PM	N° de sesión:87	N° de semana: 50
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 22		Edades: 6 A 15 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	FUNDAMENTACION	

Objetivo General: ENSEÑAR LOS REQUISITOS DE COMPOSICION DEL ESQUEMA DE MANOS LIBRES

Objetivo Especifico: Generar actividades de facil recordacion para el aprendizaje de todos los requisitos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto largo			5 min
saltos en zancada			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	1 min
explicaion de ejecucion tecnica		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ejecutar 2 dificultades de salto	X			10 min	
ejecutar 2 dificultades de equilibrio	X			10 min	
ejecutar 1 dificultad de rotacion	X			10 min	
ejecutar 2 series de pasos de danza	X			10 min	
ejecutar ondas y preacrobaticos	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 A 4 PM	N° de sesión:87	N° de semana: 50
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 5		Edades: 14 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: EMEJORARA LA TECNICA DE BALON
Objetivo Especifico: realizar actividades de lanzamiento y recepcion con los diferentes criterios
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): repetir los manejos de recepcion y lanzamiento para no perder puntos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		cuerdas
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacción			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto largo			5 min
saltos en zancada			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad con criterio		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica con cambios dinami		musicalidad	1 min
explicacaion de ejecucion tecnica en dificultad		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1 min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
saltos de 0,10, tijeras, cabriole, sizon, cosaco, gacela	X			10 min
equilibrios 0,10 passe, 90 grados, plancha	X			10 min
rotaciones 0,10 passe, coupe, 90 grados, atittude	X			10 min
ondas laterales, antero posterior, postero anterior	X			10 min
educativos preacrobaticos, rollos atrás, adelate y lateral	X			10 min

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 A 4 PM	N° de sesión:88	N° de semana:51
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 22		Edades: 6 A 12 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		INICIACION		

Objetivo General:REALIZAR MANEJOS DE CUERDA CON DIFICULTADES DE SALTOS

Objetivo Especifico: RECONOCER LOS TECNICOS FUNDAMENTALES Y NO FUNDAMENTALES QUE SE PUEDEN UTILIZAR EN CUERDA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio		x	5 min	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento		X	5 min	
			TEMAS		
			SALTAR		
salto largo	Patrones Basicos de Movimiento			5 min	
saltos en zancada				5 min	
			TEMAS		
explicacion de dificultad	Componente teorico		saltos	1 min	
explicacion de ejecucion artistica			musicalidad	1 min	
explicaain de ejecucion tecnica			forma	1 min	
			TEMAS		
presentacion personal	Componente Social volutivo		uniforme en gimnasia	1 min	
Alimentacion			habitos saludables	1min	
			TEMAS		
juego de integracion	Componente recreativo		amigo desconocido	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
saltos de 0,10, tijeras, cabriole, con paso atravez	X			10 min	
equilibrios 0,10 passe, 90 grados,con diferentes	X			10 min	
rotaciones 0,10 passe, coupe, 90 grados, atittude	X			10 min	
ondas laterales, antero posterior, con 8	X			10 min	
preacrobaticos, rollos atrás, adelate y lateral con rotacion	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 A 4 PM	N° de sesión:88	N° de semana:51
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 22		Edades: 6 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	FUNDAMENTACION	
Objetivo General: APRENDER MANEJOS DE CUERDA CON DIFICULTADES DE SALTOS						
Objetivo General:REALIZAR MANEJOS DE CUERDA CON DIFICULTADES DE SALTOS						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto largo			5 min
saltos en zancada			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	1 min
explicaion de ejecucion tecnica		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
saltos de 0,10, tijeras, cabriole, con paso atravez	X			10 min	
equilibrios 0,10 passe, 90 grados,con diferentes	X			10 min	
rotaciones 0,10 passe, coupe, 90 grados, atittude	X			10 min	
ondas laterales, antero posterior, con 8	X			10 min	
preacrobaticos, rollos atrás, adelate y lateral con rotacion	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 A 4 PM	N° de sesión:88	N° de semana:51
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas:4		Edades: 14 A 17 AÑOS

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:REALIZAR SALTOS DE VALOR 0,30 A 0,50 CON EL APARATO DE ARO Y CUERDA

Objetivo Especifico: EJECUTAR SALTOS D EMAYOR DIFICULTAD PARE INCORPORARLOS EN LOS ESQUEMAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto largo			5 min
saltos en zancada			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	1 min
explicaion de ejecucion tecnica		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
salto jete con lanzamiento	X			10 min	
salto gacela nillo con paso atravez	X			10 min	
tour jete con tecnico no fundamental	X			10 min	
tour gacela tronco	X			10 min	
cosaco lateral con manejo no fundamental.	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 A 4 PM	N° de sesión:88	N° de semana: 51
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 22		Edades: 6 A 12 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: realizar dificultades corporales de equilibrio con balon

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones, trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto largo			5 min
saltos en zancada			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	1 min
explicacion de ejecucion tecnica		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
realizar equilibrio passe 90 grados con cada pierna	X			10 min	
realizar equilibrio plancha con cada pierna	X			10 min	
reaolizar equilibrio arabes con cada pierna	X			10 min	
realizar equilibrio 90 grados lateral por cada pierna	X			10 min	
realizar equilibrio cosaco con cada pierna	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**MAHAYERLY GUZMAN**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 A 4 PM	N° de sesión:88	N° de semana: 51
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 22		Edades: 6 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: realizar dificultades corporales de equilibrio con balon						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio		x	5 min	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento		X	5 min	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			SALTAR		
salto largo				5 min	
saltos en zancada				5 min	
	Componente teorico		TEMAS		
explicacion de dificultad			saltos	1 min	
explicacion de ejecucion artistica			musicalidad	1 min	
explicacion de ejecucion tecnica			forma	1 min	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
presentacion personal			uniforme en gimnasia	1 min	
Alimentacion			habitos saludables	1min	
	Componente recreativo		TEMAS		
juego de integracion			amigo desconocido	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
realizar equilibrio passe 90 grados con cada pierna	X			10 min	
realizar equilibrio plancha con cada pierna	X			10 min	
reaolizar equilibrio arabes con cada pierna	X			10 min	
realizar equilibrio 90 grados lateral por cada pierna	X			10 min	
realizar equilibrio cosaco con cada pierna	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 A 4 PM	N° de sesión:88	N° de semana: 51
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 4		Edades: 12 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: ejecutar montaje de esquema de balon
Objetivo Especifico: realizar maestria del balon
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): subir la dificultad de aparato

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto largo			5 min
saltos en zancada			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	1 min
explicacion de ejecucion tecnica		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
Balanceos del balon	X			10 min
rebotes del balon	X			10 min
rodamientos del balon sobre segmentos corporales	X			10 min
rodamientos del balon en el suelo	X			10 min
lanzamientos del balon con una mano	X			10 min

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 A 4 PM	N° de sesión:90	N° de semana:51
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas:15		Edades: 6 A 12 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			INICIACION	
Objetivo General: desarrollar dificultades corporales con manejos de cuerda						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista aprenda realizar las rotaciones base del deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	X	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio		x	5 min	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento		X	5 min	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			SALTAR		
salto largo				5 min	
saltos en zancada				5 min	
	Componente teorico		TEMAS		
explicacion de dificultad			saltos	1 min	
explicacion de ejecucion artistica			musicalidad	1 min	
expliccaion de ejecucion tecnica			forma	1 min	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
presentacion personal			uniforme en gimnasia	1 min	
Alimentacion			habitos saludables	1min	
	Componente recreativo		TEMAS		
juego de integracion			amigo desconocido	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
realizar balanceaso del balon adelante y atrás	X			10 min	
realizar rotaciones del balon	X			10 min	
ejecutar 8 en diferentes planos	X			10 min	
	X			10 min	
	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/12/22	Lugar: COLISEO ARENA DE SAL	Municipio:ZIPAQUIRA	Hora:2 A 4 PM	N° de sesión:90	N° de semana:51
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN				N° de deportistas: 15		Edades: 6 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	FUNDAMENTACION	
Objetivo General: desarrollar dificultades corporales con manejos de cuerda						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista aprenda realizar las rotaciones base del deporte						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	X	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	X	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	Z40	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cuerdas
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	X	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	X	3 min	
		Reacción			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	X		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	X	10 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio	x	5 min
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento	X	5 min
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
salto largo			5 min
saltos en zancada			5 min
	Componente teorico	TEMAS	
explicacion de dificultad		saltos	1 min
explicacion de ejecucion artistica		musicalidad	1 min
expliccaion de ejecucion tecnica		forma	1 min
	Componente Social volutivo	TEMAS	
presentacion personal		uniforme en gimnasia	1 min
Alimentacion		habitos saludables	1min
	Componente recreativo	TEMAS	
juego de integracion		amigo desconocido	5 min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ROTACIONES PASE	X			10 min	
ROTACIONES COUPE,	X			10 min	
ROTACIONES EN 90 GRADOS	X			10 min	
ROTACIONES EN ARABES	X			10 min	
ROTACIONES EN ATTITUDE AL FRENTE	X			10 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	MAHAYERLY GUZMAN
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/12/22	**Lugar: COLISEO ARENA DE SAL**	**Municipio:ZIPAQUIRA**	**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión:90**	**N° de semana:51**
Nombre del Formador: MAHAYERLY GUZMAN			**N° de deportistas:4**		**Edades: 12 A 17AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: trabajar en la tecnica de giros					
Objetivo Especifico: realizar de manera rotaciones de valor 0,10 a 0,50					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): aumentar la difcultad ejecutando giros de menor complejidad					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion metodologia de clase	Introduccion a la clase	**X**	2	
se ubica a las deportistas en circulo para el llamado a lista	llamado a lista	**X**	3	
se realiza movilidad articular de manera ascendente	Movilidad Articular	**X**	5	
se realiza trote ritmico en diferentes direcciones , trabajo de empeines, caminatas en releve en diferentes direcciones, dorsiflexion y plantiflexion.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cuerdas**
saltos extendidos	Fuerza	Maxima			
saltos agrupados		Explosiva	**X**	2 min	
saltos con la cuerda	Resistencia	Aerobica			
Abdominales		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Trote en zancada		Desplazamiento	**X**	3 min	
		Reacciòn			
split y spagat	Flexibilidad	Estatica	**X**		
Gran battemont laterla. Frontal y atrás		Dinamica	**X**	10 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
equilibrio dinamico y estatico en releve	Equilibrio		x	5 min	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
posturas basicas isometricas del deporte	acoplamiento		X	5 min	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			SALTAR		
salto largo				5 min	
saltos en zancada				5 min	
	Componente teorico		**TEMAS**		
explicacion de dificultad			saltos	**1 min**	
explicacion de ejecucion artistica			musicalidad	**1 min**	
explicaion de ejecucion tecnica			forma	**1 min**	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
presentacion personal			uniforme en gimnasia	1 min	
Alimentacion			habitos saludables	1min	
	Componente recreativo		**TEMAS**		
juego de integracion			**amigo desconocido**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ROTACIONES DOBLES DE PASE	**X**			**10 min**	
ROTACIONES DOBLES DE COUPE,	**X**			**10 min**	
ROTACIONES DOBLES DE 90 GRADOS	**X**			**10 min**	
ROTACIONES DOBLES EN ARABES	**X**			**10 min**	
ROTACIONES DOBLES EN ATTITUDE AL FRENTE	**X**			**10 min**	

PARTE FINAL

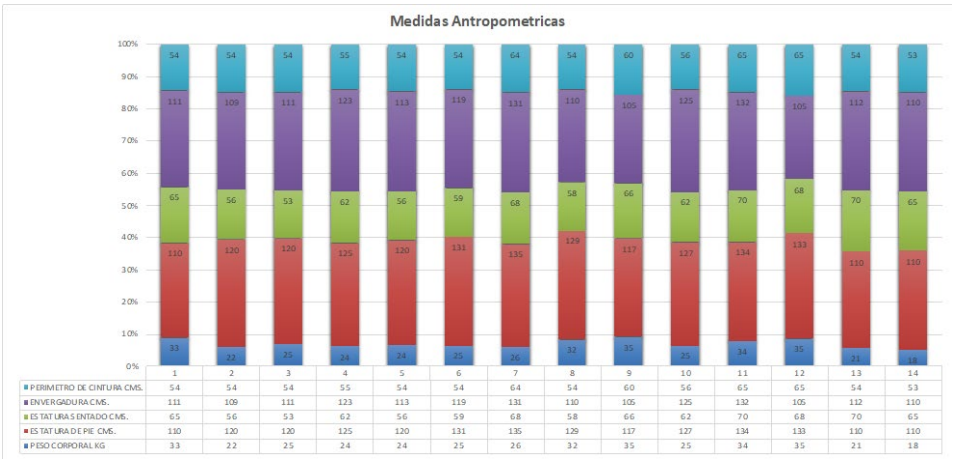
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	8 MIN	MARIPOSA, SAPITO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1 MIN	CUENTO DE RESPONSABILIDAD	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	1 MIN	EXPLICACION DE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS EN GIMNASIA RITMICA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

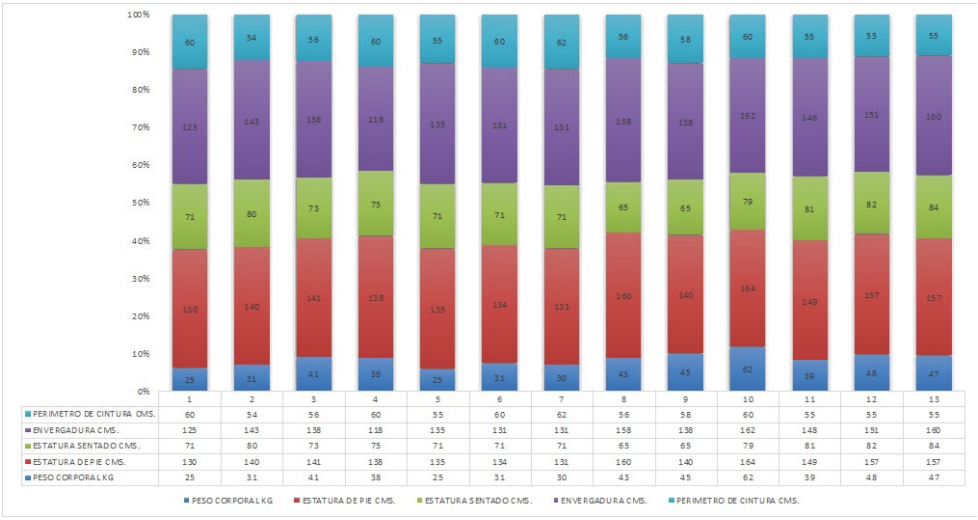
Nombre del formador:	**MAHAYERLY GUZMAN**
Firma formador	

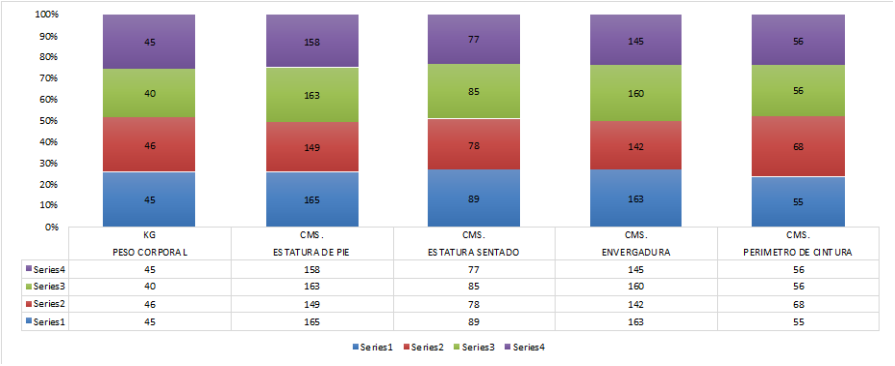
9. Anexar formatos de las evaluaciones a deportistas (test de medidas antropométricas y test físicos) y registro fotográfico 6 fotos por nivel en el formato de fotos.

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

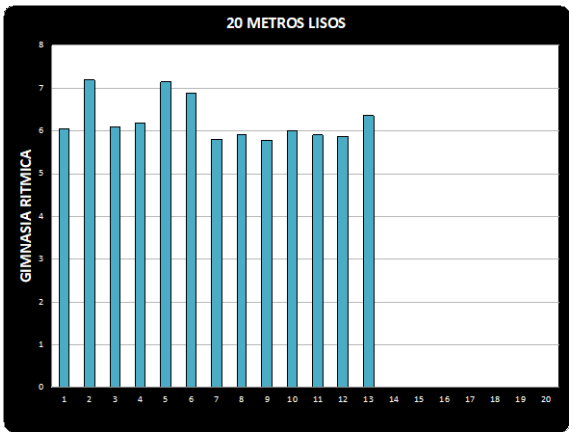
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (135) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO
1	GABRIELA BRICEÑO GONZALEZ	GIMNASIA RITMICA	6,05	115	1,12	52	54	54	12,25	10	15
2	SOHAIL EMILIA GIL GONZÁLEZ	GIMNASIA RITMICA	7,19	100	99	47	46	47	15,1	25	20
3	ISABELA OSPINA BARAJAS	GIMNASIA RITMICA	6,1	118	1,17	47	48	48	12,1	10	15
4	SARAH ISABELLA PÉREZ FLOREZ	GIMNASIA RITMICA	6,2	113	1,15	52	53	53	11,59	10	10
5	MARIANA BALLESTEROS POSADA	GIMNASIA RITMICA	7,14	110	110	50	49	50	12,73	10	12
6	DANNA ISABELLA BALLEN GÓMEZ	GIMNASIA RITMICA	6,89	110	110	51	53	53	11,98	15	13
7	HANNA GABRIELA PEÑUELA ZABALA	GIMNASIA RITMICA	5,8	130	130	56	59	59	11,5	10	15
8	DANNA ISABELLA CONEJO GARNICA	GIMNASIA RITMICA	5,9	125	127	58	57	58	11,1	15	14
9	LAURA GABRIELA NIETO NAVARRETE	GIMNASIA RITMICA	5,79	110	110	58	58	58	12,29	15	12
10	ISABEL SOFÍA IBÁÑEZ DUARTE	GIMNASIA RITMICA	6	10	120	50	51	50	13	10	12
11	SALOME FORERO MEJIA	GIMNASIA RITMICA	5,91	117	117	59	58	59	13	15	10
12	FRANCESCA TRUJILLO	GIMNASIA RITMICA	5,89	117	117	53	54	54	12,28	13	12
13	LAURA DANIELA CORREDOR PATIÑO	GIMNASIA RITMICA	6,35	100	98	51	53	53	11,74	15	12
14	GISEEL MARIANA VANEGAS CADENA	GIMNASIA RITMICA	6,01	110	110	45	47	47	12,02	15	15
15	YEISON SMITH FAJARDO AGUILAR	FÚTBOL DE SALÓN	5,05	95	98	6	8	8	16,82	15	12
16	JERONIMO VEGA ROZO	FÚTBOL DE SALÓN	5,85	97,5	99	8	9	9	15,46	28	25
17	THOMAS ANDRES FELICIANO BOHORQUEZ	FÚTBOL DE SALÓN	5,91	101	103	6	6	6	15,84	19	20
18	KEVIN SMITT RIOS HERRERA	FÚTBOL DE SALÓN	5,12	103	105	10	10	10	16,02	15	10

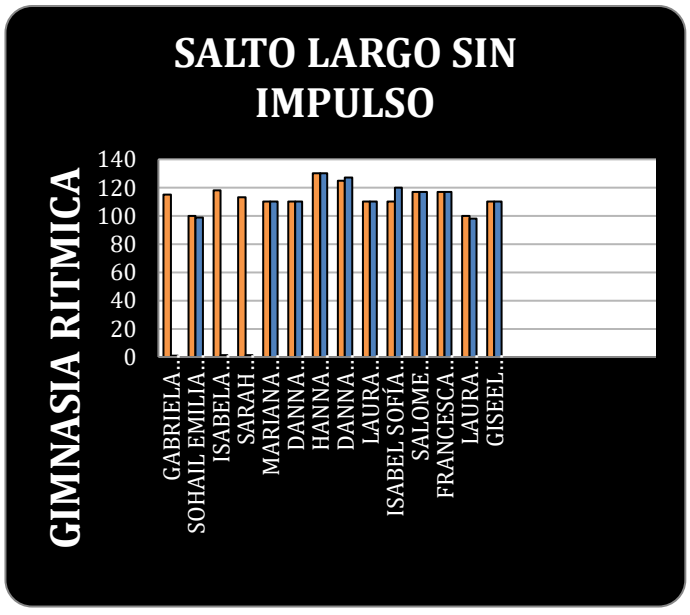


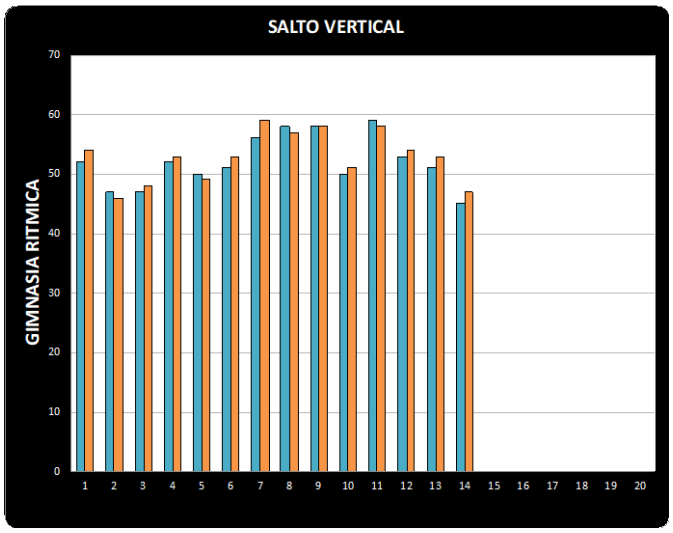


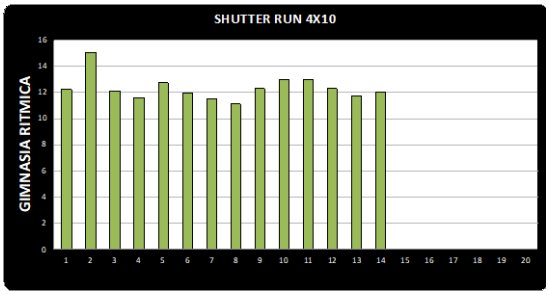


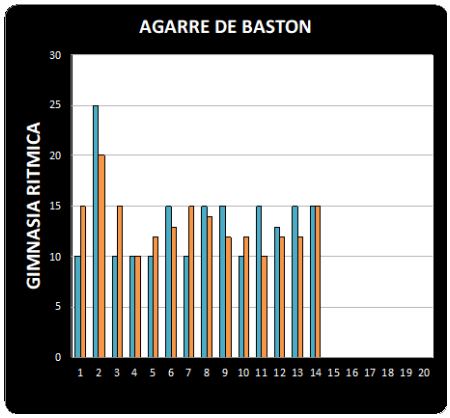
	KG PESO CORPORAL	CMS. ESTATURA DE PIE	CMS. ESTATURA SENTADO	CMS. ENVERGADURA	CMS. PERIMETRO DE CINTURA
Series4	45	158	77	145	56
Series3	40	163	85	160	56
Series2	46	149	78	142	68
Series1	45	165	89	163	55

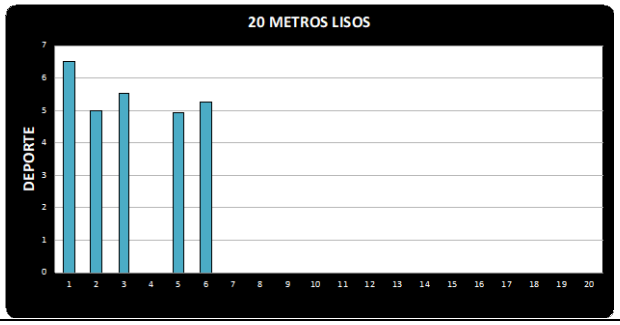


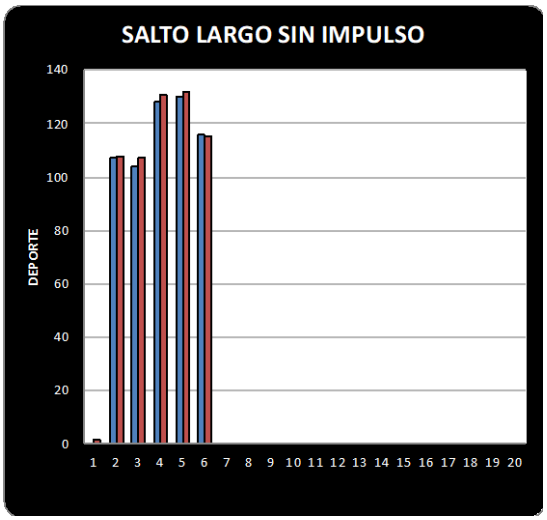


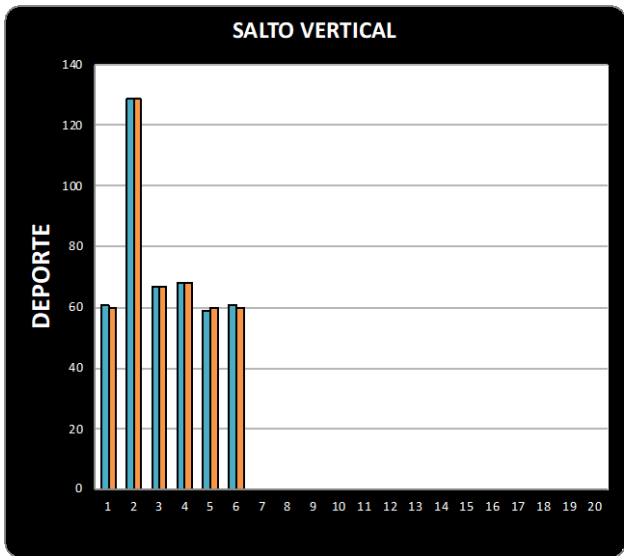

SALTO VERTICAL
GIMNASIA RITMICA
0
10
20
30
40
50
60
70
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

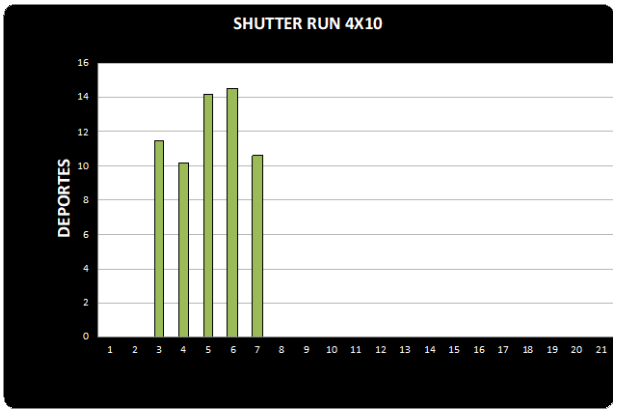

SHUTTER RUN 4X10
GIMNASIA RITMICA
0
2
4
6
8
10
12
14
16
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20


AGARRE DE BASTON
GIMNASIA RITMICA
0
5
10
15
20
25
30
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20


20 METROS LISOS
DEPORTE
0
1
2
3
4
5
6
7
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20


SALTO LARGO SIN IMPULSO
DEPORTE
140
120
100
80
60
40
20
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20


SALTO VERTICAL
DEPORTE
140
120
100
80
60
40
20
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20


SHUTTER RUN 4X10
DEPORTES
16
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

PRUEBAS FÍSICAS INICIACIÓN	
	
	





PRUEBAS FÍSICAS FUNDAMENTACIÓN





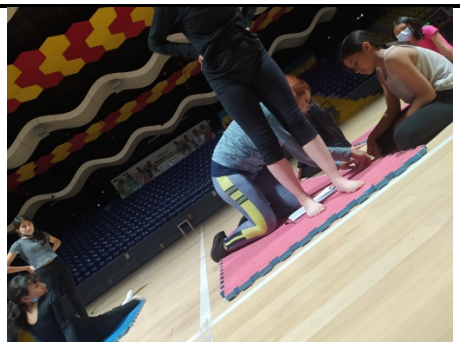








PRUEBAS FÍSICAS PERFECCIONAMIENTO	
	







10. Anexar todas las certificaciones del municipio durante el proceso contractual.

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR

Que DENNIS MAHAYERLY GUZMAN VEGA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1075664922 expedida en Bogotá, ES FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE GIMNASIA RITMICA, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato No.113 de 2022, durante el período comprendido entre el 10 de febrero de 2022 al 28 de febrero 2022.

La presente se expide a los veintiocho (28) días del mes de febrero de 2022

Lic. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

Elaboró: María Robayo – Auxiliar
Revisó: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes ( )
Aprobó: Fredy Espinosa Cáceres- Gerente General ( )

GOBIERNO MUNICIPAL
ZIPAQUIRÁ
CALIDAD DE VIDA

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR:

Que DENNIS MAHAYERLY GUZMAN VEGA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1075664922 expedida en Bogotá, ES FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE GIMNASIA RITMICA, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato No.113 de 2022, durante el período comprendido entre el 01 de marzo de 2022 al 30 de marzo 2022.

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

Lic. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

Elaboró: María Robayo – Auxiliar
Revisó: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes
Aprobó: Fredy Espinosa Cáceres- Gerente General

GOBIERNO MUNICIPAL
ZIPAQUIRÁ
CALIDAD DE VIDA

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR:

Que DENNIS MAHAYERLY GUZMAN VEGA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1075664922 expedida en Bogotá, ES FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE GIMNASIA RITMICA, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato No.113 de 2022, durante el período comprendido entre el 01 de abril de 2022 al 30 de abril 2022.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de abril del 2022

Lic. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

Elaboró: María Robayo – Auxiliar
Revisó: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes
Aprobó: Fredy Espinosa Cáceres- Gerente General

ANEXO OBLIGACION 10

GOBIERNO MUNICIPAL ZIPAQUIRÁ CALIDAD DE VIDA

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR:

Que DENNIS MAHAYERLY GUZMAN VEGA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1075664922 expedida en Bogotá, ES FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE GIMNASIA RITMICA, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato No.113 de 2022, durante el período comprendido entre el 01 de mayo de 2022 al 31 de mayo 2022.

La presente se expide a los treinta (31) días del mes de mayo del 2022

Lic. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

Elaboró: María Robayo – Auxiliar
Revisó: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes ( )
Aprobó: Fredy Espinosa Cáceres- Gerente General ( )

GOBIERNO MUNICIPAL ZIPAQUIRÁ CALIDAD DE VIDA

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR:

Que DENNIS MAHAYERLY GUZMAN VEGA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1075664922 expedida en Bogotá, ES FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE GIMNASIA RITMICA, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato No.113 de 2022, durante el período comprendido entre el 01 de junio del 2022 al 30 de junio 2022.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de junio del 2022

Lic. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

Elaboró: María Robayo – Auxiliar
Revisó: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes ( )
Aprobó: Fredy Espinosa Cáceres- Gerente General ( )

Escaneado con CamScanner

GOBIERNO MUNICIPAL
ZIPAQUIRÁ
CALIDAD DE VIDA

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR:

Que DENNIS MAHAYERLY GUZMAN VEGA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1075664922 expedida en Bogotá, ES FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE GIMNASIA RITMICA, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato No.113 de 2022, durante el período comprendido entre el 01 de julio del 2022 al 31 de julio 2022.

La presente se expide a los treinta y uno (31) días del mes de julio del 2022

Lic. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

Elaboró: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes ( )
Revisó: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes ( )
Aprobó: Fredy Espinosa Cáceres- Gerente General ( )

GOBIERNO MUNICIPAL
ZIPAQUIRÁ
CALIDAD DE VIDA

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR:

Que DENNIS MAHAYERLY GUZMAN VEGA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1075664922 expedida en Bogotá, ES FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE GIMNASIA RITMICA, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato No.113 de 2022, durante el período comprendido entre el 01 de agosto del 2022 al 31 de agosto 2022.

La presente se expide a los treinta y uno (31) días del mes de agosto del 2022

Lic. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

Elaboró: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes ( )
Revisó: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes ( )
Aprobó: Fredy Espinosa Cáceres- Gerente General ( )

GOBIERNO MUNICIPAL
ZIPAQUIRÁ
CALIDAD DE VIDA

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR:

Que DENNIS MAHAYERLY GUZMAN VEGA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1075664922 expedida en Bogotá, ES FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE GIMNASIA RITMICA, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato No.113 de 2022, durante el período comprendido entre el 01 de agosto del 2022 al 31 de agosto 2022.

La presente se expide a los treinta y uno (31) días del mes de agosto del 2022

Lic. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

Elaboró: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes ( )
Revisó: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes ( )
Aprobó: Fredy Espinosa Cáceres- Gerente General ( )

Escaneado con CamScanner

GOBIERNO MUNICIPAL
ZIPAQUIRÁ
CALIDAD DE VIDA

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR:

Que DENNIS MAHAYERLY GUZMAN VEGA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1075664922 expedida en Bogotá, ES FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE GIMNASIA RITMICA, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato No.113 de 2022, durante el período comprendido entre el 01 de octubre del 2022 al 31 de octubre 2022.

La presente se expide a los treinta y uno (31) días del mes de octubre del 2022

Lic. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

Elaboró: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes ( )
Revisó: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes ( )
Aprobó: Fredy Espinosa Cáceres- Gerente General ( )

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

GOBIERNO MUNICIPAL ZIPAQUIRÁ CALIDAD DE VIDA

EL GERENTE GENERAL

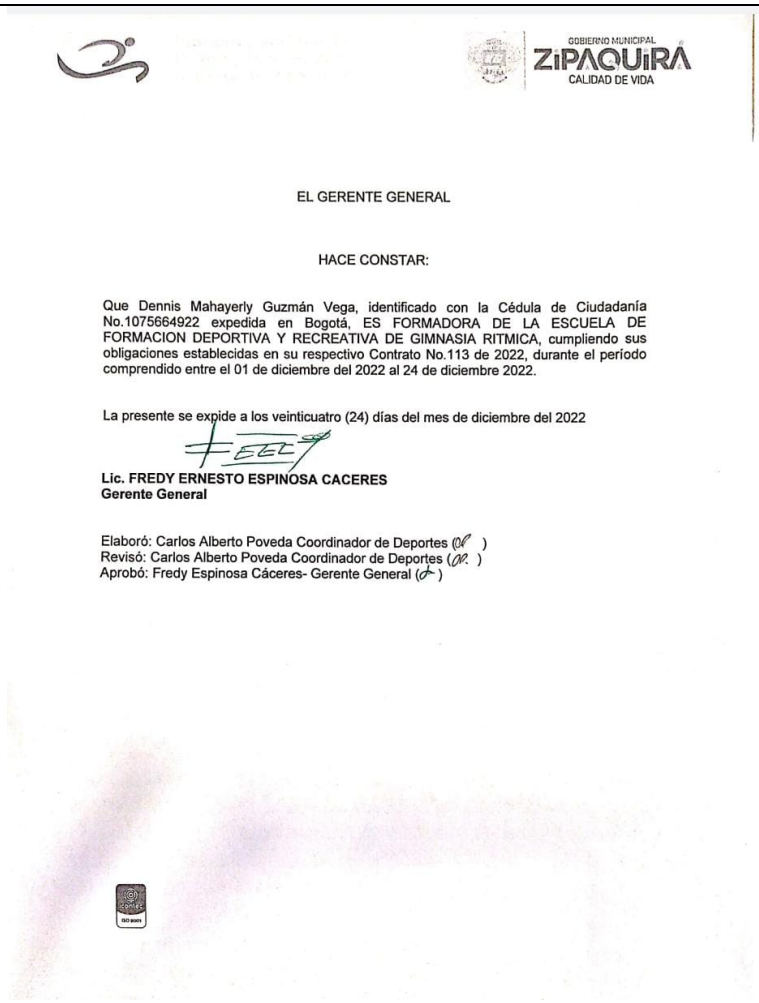
HACE CONSTAR:

Que Dennis Mahayerly Guzmán Vega, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1075664922 expedida en Bogotá, ES FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE GIMNASIA RITMICA, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato No.113 de 2022, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre del 2022 al 30 de noviembre 2022.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de noviembre del 2022

Lic. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

Elaboró: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes (CP.)
Revisó: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes ( )
Aprobó: Fredy Espinosa Cáceres- Gerente General ( )



GOBIERNO MUNICIPAL
ZIPAQUIRÁ
CALIDAD DE VIDA

EL GERENTE GENERAL

HACE CONSTAR:

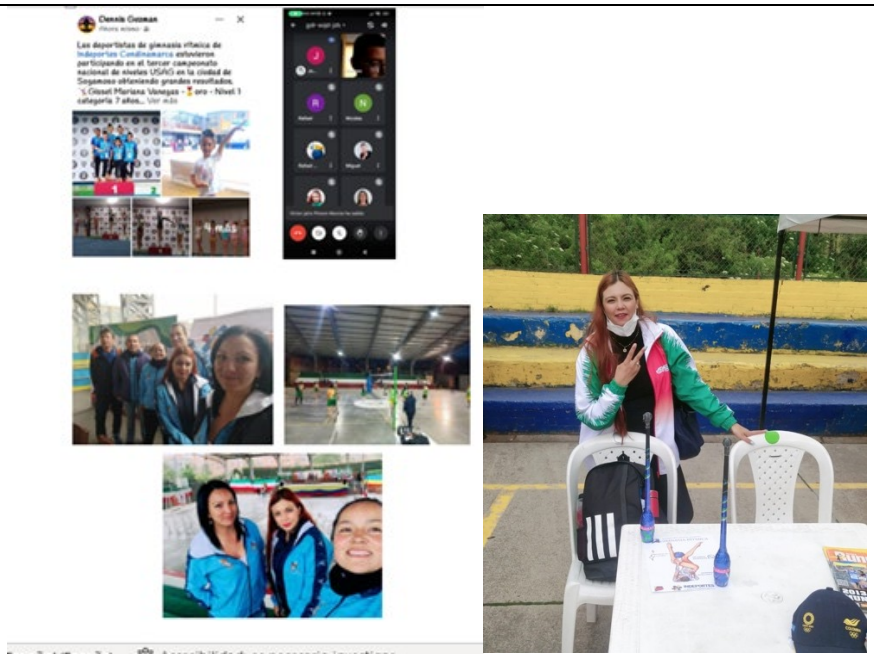
Que Dennis Mahayerly Guzmán Vega, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1075664922 expedida en Bogotá, ES FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE GIMNASIA RITMICA, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato No.113 de 2022, durante el período comprendido entre el 01 de diciembre del 2022 al 24 de diciembre 2022.

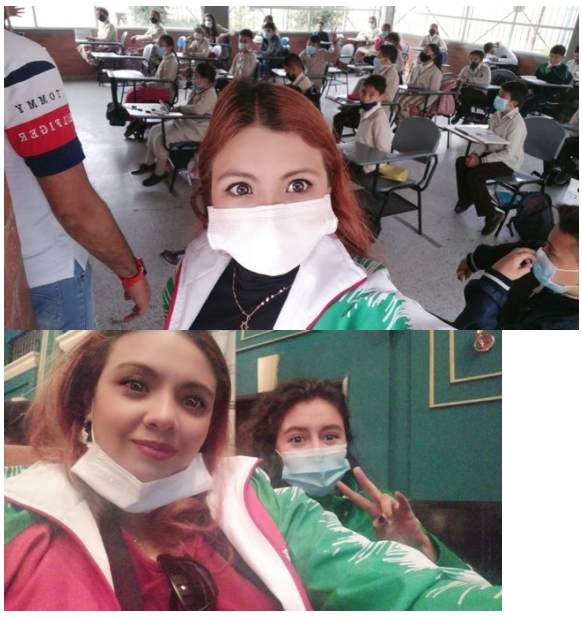
La presente se expide a los veinticuatro (24) días del mes de diciembre del 2022

Lic. FREDY ERNESTO ESPINOSA CACERES
Gerente General

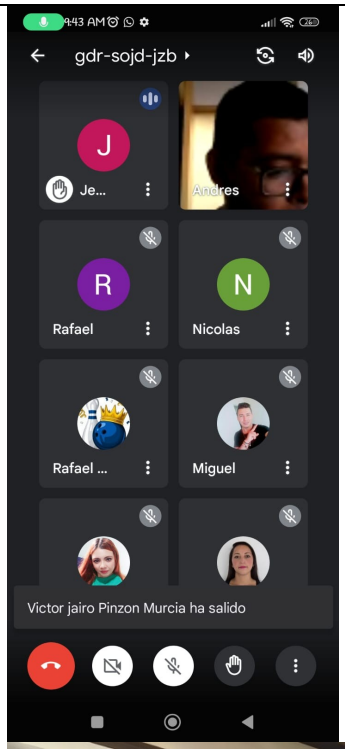
Elaboró: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes ( )
Revisó: Carlos Alberto Poveda Coordinador de Deportes ( )
Aprobó: Fredy Espinosa Cáceres- Gerente General ( )

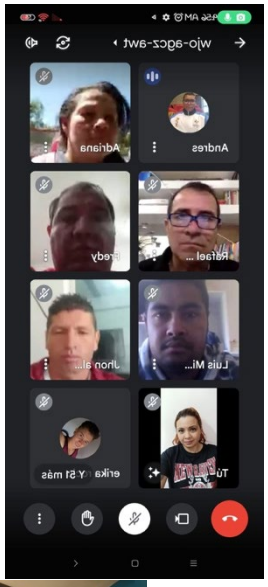
11. Anexar registro fotográfico de todos los apoyos realizados durante el proceso contractual.

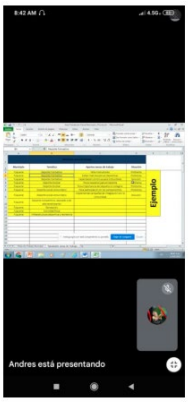


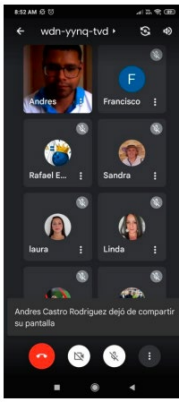


12. Anexar registro fotográfico de asistencia a reuniones y capacitaciones durante todo el periodo contractual.

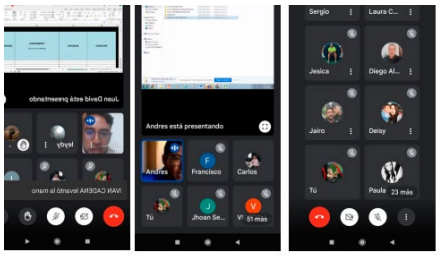




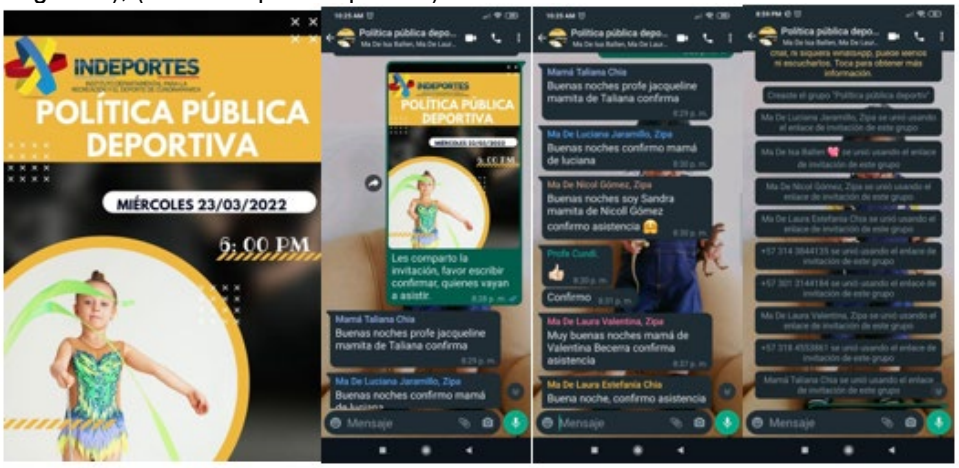


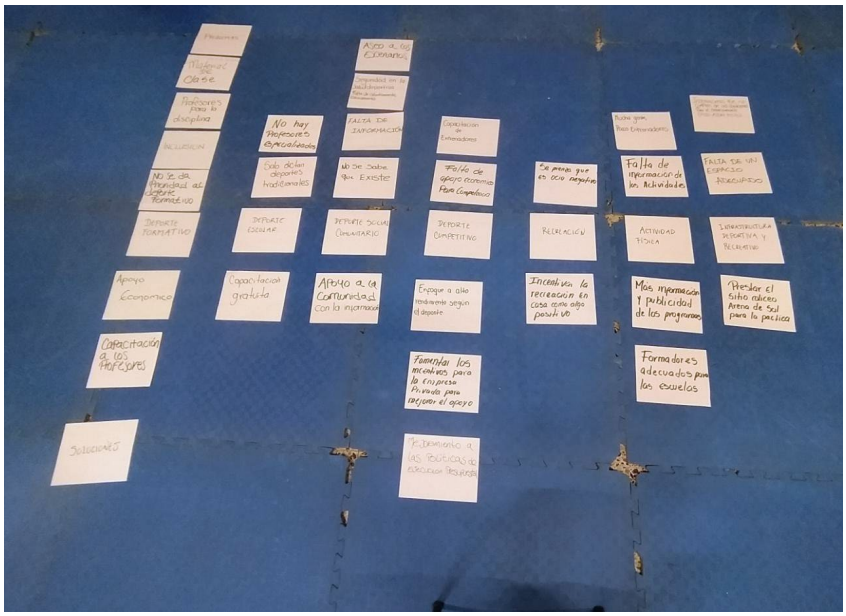






13. Anexar política pública (convocatoria, formato de asistencia, tabulación y registro fotográfico); (encuesta política pública).




Violencia en clase
Profesores para la disciplina
EXCLUSION
NO se da Igualdad de Genero
DEPORTE FORMATIVO
Apoyo Economico
Capacitacion a los Profesores
Solucionar
NO hay Profesores especializados
solo dicen deportes tradicionales
DEPORTE ESCOLAR
Capacitacion gratuita
Acceso a los ESPACIOS
FALTA DE INFORMACION
No Se Sabe que EXISTE
DEPORTE SOCIOCOMUNITARIO
Apoyo a la Comunidad con la Infraestructura
Capacitacion de Entrenadores
Falta de apoyo economico para Competir
DEPORTE COMPETITIVO
Enfoque a alto rendimiento segun el deporte
Fomentar los incentivos para la Empresa Privada para mejorar el apoyo
Se piensa que es solo recreativo
RECREACION
Incentivar la recreacion la cosa como algo positivo
Falta de Informacion de las Actividades
ACTIVIDAD FISICA
Mas informacion y publicidad de los programas
Formadores adecuados para los escuelas
INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA Y RECREATIVA
Prestar el sitio mas Area de Sol para la practica







INDEPORTES

ENCUESTAS
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

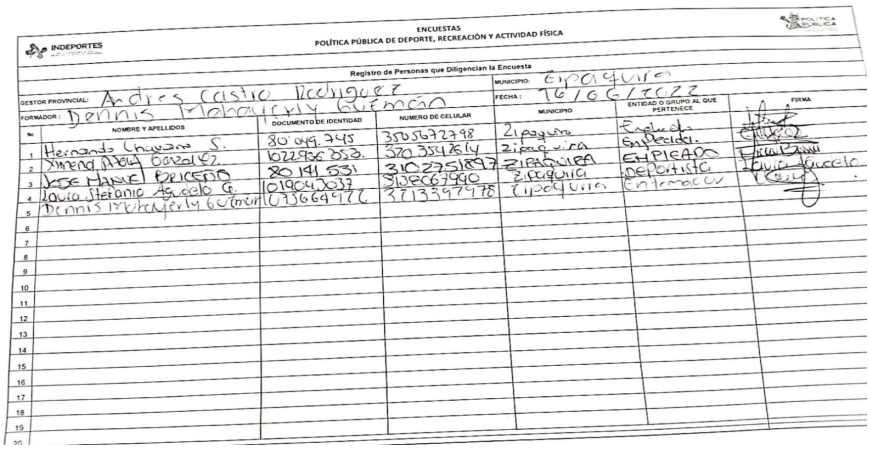
POLÍTICA PÚBLICA

Registro de Personas que Diligencian la Encuesta

GESTOR PROVINCIAL: Andres Castro Restrepo | MUNICIPIO: Zipaquirá

FORMADOR: Dennis Melissa Gelman Vega | FECHA: 15/12/22

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Belkis Hozallón	27'697.397	3168910806	Zipaquira	ama de casa	
2	Daniela Gonzalez	1075594605	3204893383	Zipaquira	Estudiante	
3	Lina Duarte	52'790.960	3118831884	Zipaquira	Madre Cabeza	
4	Juan Manuel Ospina	1075653.949	3182416795	Zipaquira	Comunicador Social	
5	Sandra Milena Cote	35424386	3133338458	Zipaquira	Auxiliar de Cocci	
6	Roland C. Torres	1015651402	3138JJ1064	Zipaquira	Empleado	
7	Camilo Nore	74866115	3015896339	Zipaquira	Sin dato	
8	Manuel Fernando Medina Bernal	1073596525	3112926672	Zipaquira	Docente	
9	Mirgay Elizabeth Cadena S	35251835	3228916871	Zipaquira	Madre Enfermera	
10	Fabian Leonardo Banegas S.	80548646	3115443914	Zipaquira	Padre Empleado	
11	Elena Maria Suarez Forero	1.075.660.097	3043432983	Zipaquira	Independiente	
12	Yinaliba Montaña Pedraza	68245729	3142114194	Zipaquira	Independiente	
13	Ximena Maria Gonzalez	1022936053.	3203542614	Zipaquira	Empleada.	
14	Gloria Vega	52.600.036	314 3239971	Zipaquira	EMPLEADA	
15	Diana Marcela Gonzalez D.	1072697281	3133090835	Zipaquira	Contadora	
16	Daniel Felipe Cabrera V.	1075689118	3053678100	Zipaquira	Entrenador	
17	Vivivana Nayra	1143.874.913	3106161067	Zipaquira	Comunica	
18	Alejandra Posada Padilla	1075923050	3228881034	Zipaquira	Psicologa	
19	Maria Andrea Garcia	1075785773	3133150417	Zipaquira	Trabajadora de	
20	Kevin Perez Ruiz	1075.764.44	3209317864	Zipaquira	Independiente	



INDEPORTES

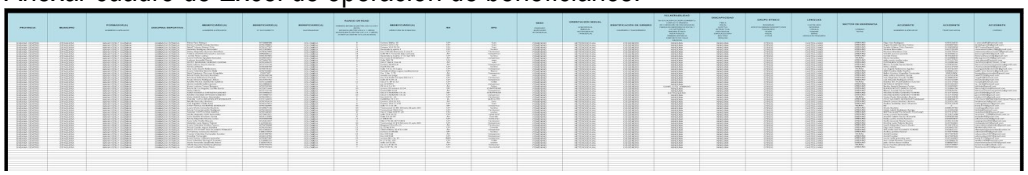
ENCUESTAS
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Registro de Personas que Diligencian la Encuesta

GESTOR PROVINCIAL: Andres Castro Rodriguez
FORMADOR: Dennis Johanna Ly Guzman
MUNICIPIO: Zipaquira
FECHA: 16/6/2022

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Hernando Chaparro S.	80'049.745	3505692798	Zipaquira	Empleado.	
2	Jimena Paola Gonzalez.	1022956353.	3203554816	Zipaquira	Empleada	
3	Jose Manuel Briceño	80.141.531	3102751897	Zipaquira	Deportista	
4	Laura Stefania Acevedo G.	1019043037	3126667990	Zipaquira	Entrenador	
5	Dennis Johanna Ly Guzman	1033664976	3133974978	Zipaquira		
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

14. Anexar cuadro de Excel de operación de beneficiarios.



15. Anexar fichas de inscripción (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

16. Anexar parafiscales de todos los meses según periodo contractual.

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que DENNIS MAHAYERLY GUZMAN VEGA identificado(a) con CC 1075664922 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social.

APORTANTE: GUZMAN VEGA DENNIS MAHAYERLY CC 1075664922

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades																
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
9443448725	1798818696	I	2022-12-07	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-12	30																	
9443448725	1798818696	I	2022-12-07	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-12	30																	
9443448725	1798818696	I	2022-12-07	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-12	30																	
9442988330	1775950923	I	2022-11-28	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-11	30																	
9442988330	1775950923	I	2022-11-28	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-11	30																	
9442988330	1775950923	I	2022-11-28	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-11	30																	
9441700482	1726061728	I	2022-10-27	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-10	30																	
9441700482	1726061728	I	2022-10-27	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-10	30																	
9441700482	1726061728	I	2022-10-27	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-10	30																	
9440392175	1675480682	I	2022-09-28	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-09	30																	
9440392175	1675480682	I	2022-09-28	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-09	30																	
9440392175	1675480682	I	2022-09-28	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-09	30																	
9437699038	1623559888	I	2022-08-29	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-08	30																	
9437699038	1623559888	I	2022-08-29	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-08	30																	
9437699038	1623559888	I	2022-08-29	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-08	30																	
9437396830	1554633906	I	2022-07-15	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-07	30																	
9437396830	1554633906	I	2022-07-15	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-07	30																	
9437396830	1554633906	I	2022-07-15	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-07	30																	

aportes en línea

Certificado de Aportes

APORTANTE: GUZMAN VEGA DENNIS MAHAYERLY CC 1075664922

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades																
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
9436416564	1532343113	I	2022-07-01	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-06	30																	
9436416564	1532343113	I	2022-07-01	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-06	30																	
9436416564	1532343113	I	2022-07-01	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-06	30																	
9435122559	1510720155	I	2022-06-17	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-05	30																	
9435122559	1510720155	I	2022-06-17	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-05	30																	
9435122559	1510720155	I	2022-06-17	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-05	30																	
9433895369	1434601512	I	2022-05-02	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-04	30																	
9433895369	1434601512	I	2022-05-02	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-04	30																	
9433895369	1434601512	I	2022-05-02	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-04	30																	
9432768237	1383831396	I	2022-03-28	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-03	30	R																
9432768237	1383831396	I	2022-03-28	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-03	30	R																
9432768237	1383831396	I	2022-03-28	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-03	30	R																
9431282467	1342516332	I	2022-02-28	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-02	30																	
9431282467	1342516332	I	2022-02-28	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-02	30																	
9431282467	1342516332	I	2022-02-28	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2022-02	30																	

Este certificado se expide el día 2022-12-16 a las 12:12.