INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 270 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	Cogua
FECHA DEL INFORME	diciembre de 2022
PERIODO DEL INFORME	Del 10 de Febrero al 24 de Diciembre de 2022
CONTRATISTA	Daniel Guillermo Zambrano Jimenez

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 270 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

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

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

Durante el año realice convocatoria por medio de WhatsApp de acuerdo con la base de datos facilitada por la subgerencia de deportes del municipio de Cogua en el mes de febrero, conformar un grupo de WhatsApp con los deportistas y padres de familia que pertenecieron a la escuela de formación de tenis de campo, así mismo establecí contacto con docentes de instituciones educativas del municipio buscando convocar a la mayor cantidad de participantes para pertenecer a dicha escuela.

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.

   Presente plan pedagógico y malla curricular al supervisor del contrato, los cuales se elaboraron de manera articulada con los entrenadores de otros municipios de sabana centro encargados de las escuelas de formación de tenis de campo, para tal fin se realizó una reunión para organizar y tratar

temas relacionados con este fin. De igual manera se entregaron los horarios de las sesiones de tenis de campo en el municipio de Cogua, junto con los sitios donde se desarrollaron las sesiones de clase, allí se especificaban las veredas y sus respectivos horarios.

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

   Desarrolle las actividades planeadas en el inicio y consignadas en el plan y malla pedagógica prevaleciendo el desarrollo de habilidades motrices y capacidades básicas en los deportistas que hicieron parte de dicha escuela, teniendo en cuenta que se inició un proceso de cero y se hacía necesario tener esto como punto de partida, de igual manera periodo a periodo presente la evidencia fotográfica de las sesiones de clase y actividades realizadas semana a semana.

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.

   A lo largo del año conté con un total de 32 deportistas repartidos en tres lugares diferentes: veredas el mortiño, vereda rodamontal y el casco urbano, dichos grupos estaban repartidos en dos grupos de 10 deportistas en el nivel de iniciación y un grupo de fundamentación de 12 participantes.

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

   Utilice adecuadamente la imagen y nombre de INDEPORTES Cundinamarca a lo largo del año mediante la publicación de evidencias fotográficas resaltando el apoyo prestado por parte de la entidad, de igual manera compartí y ayude a dar fuerza las publicaciones que por medio de redes sociales se enviaban por parte de INDEPORTES.

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

   Prepare y ejecute las sesiones estipuladas para la semana cumpliendo con el desarrollo de las clases en concordancia con el plan mensual y la malla curricular.

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

   Consolide la información a lo largo del año mateniendo actualizo el documento de drive dispuesto para tal fin allí, dicho drive contenia 6 carpetas organizadas de la siguiente manera: horarios con la distribución de los días y sitios a donde asisti, informes de pago con todos los documentos solicitados mes a mes por parte del supervisor, inscripciones con los consentimientos informados de los deportistas, plan mensual y diario con las temáticas y sesiones de clase que desarrollaron durante el año, plan pedagógico y malla curricular dichos documentos se cargaron al inicio del año siendo la guía para desarrollar las clases y por ultimo las pruebas físicas las cuales contenían los resultados de la toma de los test aplicados en los eses de mayo y octubre.

   Link del drive https://drive.google.com/drive/folders/1OmutIc3WTsZis2nVUE0cwtWRmxzBvu1c

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

   Presente las planeaciones mensuales del siguiente mes al supervisor junto con el respectivo informe de cada mes, allí se especificaba cada uno de los momentos de ejecución de las sesiones de clase: fase inicial, fase central y fase final. De igual manera dicha entrega se realizaba por medio de la carpeta del drive dispuesta para tal fin.

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

   Presente dentro de las fechas acordadas las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas solicitadas por el supervisor, dichas pruebas se realizaron en dos momentos, en el mes de mayo las pruebas de entrada y en el mes de octubre las pruebas de salida, los resultados obtenidos se consolidaron en una matriz de Excel que a su vez fue cargada al drive a la carpeta correspondiente. Las pruebas realizadas en el mes de mayo y octubre fueron las siguientes: 20 metros lanzados, course navette vo2 max, salto largo sin impulso, agarre de bastón, salto vertical y shuttle run.

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.

    Entregue mes a mes las certificaciones emitidas por el municipio en donde certificaban el cumplimiento de las obligaciones adquiridas asi como la realización de las actividades planeadas.

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

Actividad	Mes	Lugar
Día mundial de la actividad física	Abril	Cogua
Me la juego por el dorado	Agosto	Zipaquirá
Festival escuelas de formación	diciembre	Cogua

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

Tema	Mes	Lugar
Bienvenida – presentación	Febrero	Gachancipa
Temas del contrato	Febrero	P. meet
Presentación de entrenadores	Febrero	Cogua
Primera mesa técnica	Febrero	Zipaquirá
Información área administrativa	Febrero	P. Meet
Diligenciamiento formatos	Febrero	P. Meet
SECOP II	Marzo	P. Meet

Reunión virtual	Marzo	P. Meet
Política publica	Marzo	P. Meet
Mesa técnica	Marzo	P. Meet
Entrega de informes	Abril	Teatro bicentenario
Reunión virtual	Abril	P. Meet
Reunión virtual	Abril	P. Meet
Ola invernal	Abril	P. Meet
Actualización drive	Mayo	P. Meet
Capacitación test	Mayo	Zipaquirá
Reunión virtual	Mayo	P. Meet
Entrega de informe	Mayo	P. Meet
Política publica	Junio	P. Meet
Apoyo actividades	Julio	P. Meet
Plataforma hercules	Agosto	P. Meet
Entrega de informe	Septiembre	Cogua
Información general	Octubre	P. Meet
Entrega de informe	Octubre	P. Meet
Revisión de informe	Octubre	P. Meet
Capacitación festivales	noviembre	Gobernación
Información Festivales	noviembre	P. Meet
Festivales	Diciembre	Cogua

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

    Se está a la espera de la entrega por parte de la subgerencia administrativa y financiera el formato único de inventario (fuid) cuando se requiera enviar o trasladar documentos al archivo del instituto.

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

    Presente los documentos necesarios mes a mes en la plataforma de SECOP II cumpliendo con las fechas y parámetros establecidos por la entidad. Los documentos entregados a lo largo del mes fueron:
    - Cuenta de cobro mensual
    - Informe de gestión
    - Formato de evidencias fotográficas
    - Pago de planilla de aportes parafiscales

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

    Realice la entrega de los documentos y productos elaborados a lo largo del año tales como: política pública, encuestas política publica, operación de beneficiarios y test**.**

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

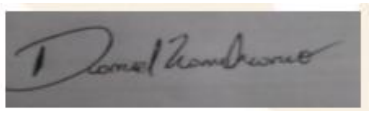
Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla

FEBRERO	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	9431308798
MARZO	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	9433266413
ABRIL	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	9434116329
MAYO	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	9435372622
JUNIO	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	9437943703
JULIO	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	9437901272
AGOSTO	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	9439292262
SEPTIEMBRE	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	9440621389
OCTUBRE	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	9441944198
NOVIEMBRE	$ 1.000.000	$ 125.000	$ 160.000	$ 24.400	9442998730
DICIEMBRE	$ 1.000.000	$ 100.000	$128.000	$ 19.500	9443079641
Totales	$ 11.000.000	**1.225.000**	**1.568.000**	239.100	N/A

GRUPOS DE TRABAJO	**TOTAL DE NIÑOS**
INICIACION	20
FUNDAMENTACION	12
PERFECCIONAMIENTO	0
TOTAL	32

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	270 de 2022	$17.997.000	10 MESES Y 14 DIAS	-2022000481 2022003300
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.

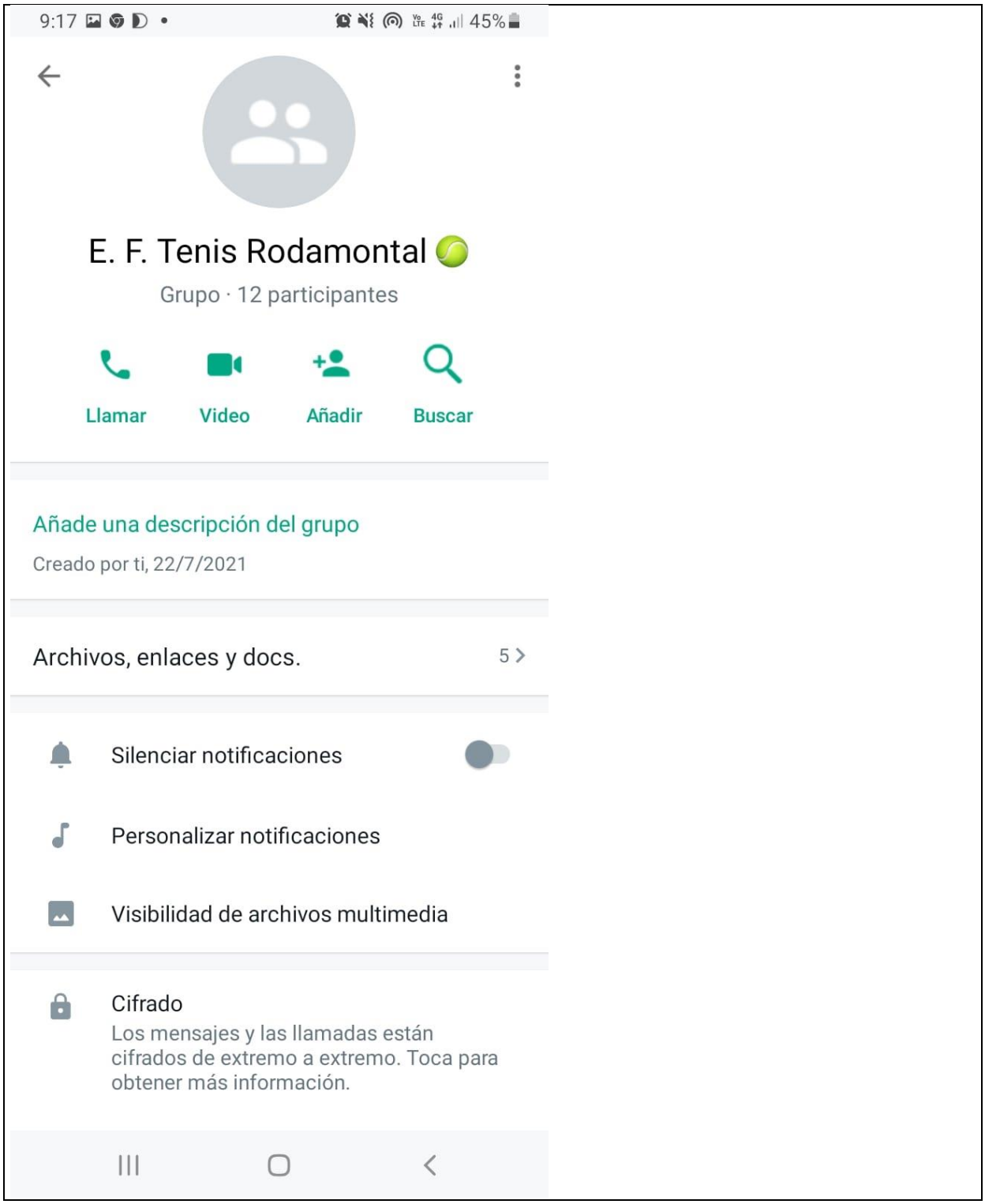
CONTRATISTA:	
Nombre:	**Daniel Guillermo Zambrano Jimenez**
 **Firma:**	

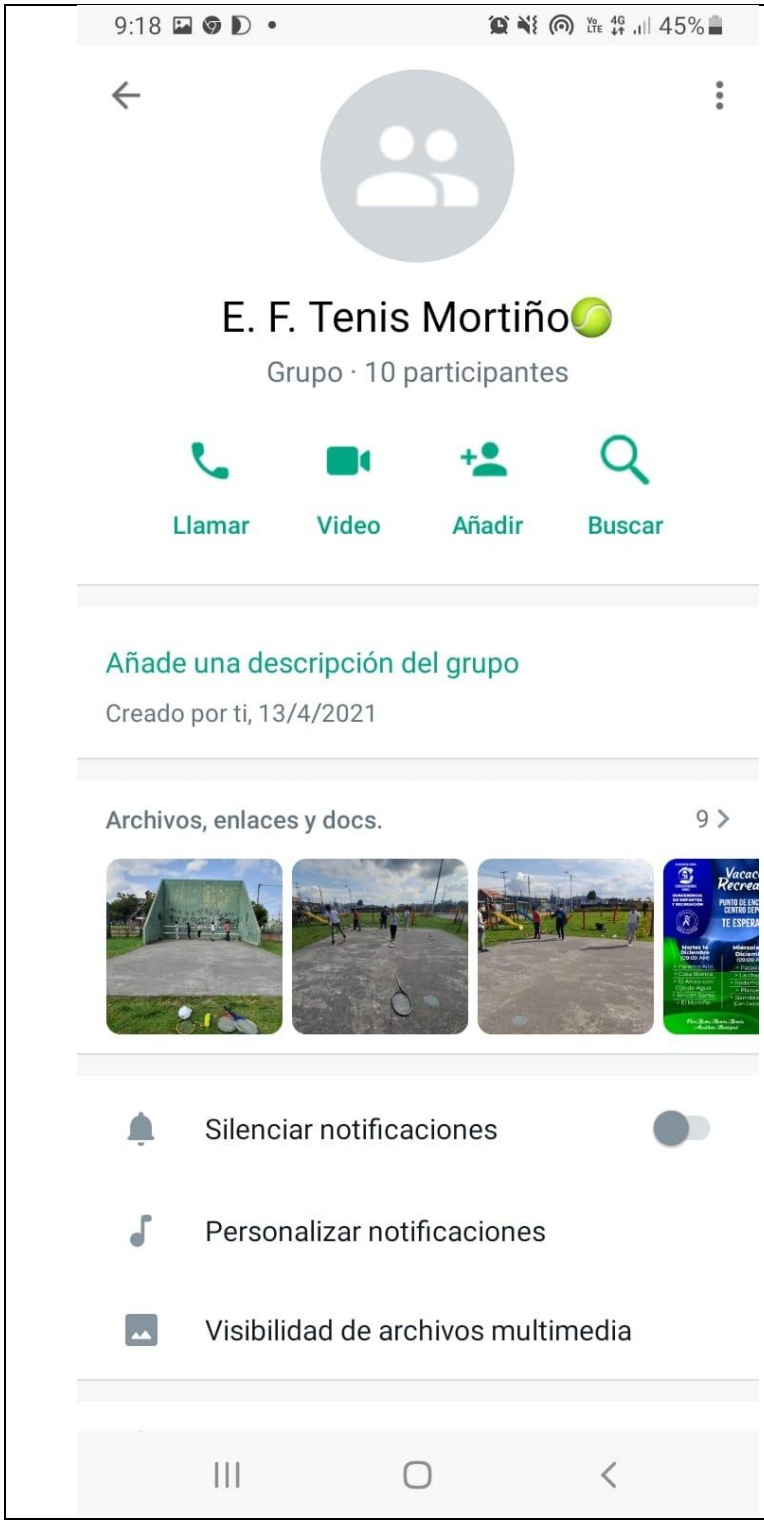
RELACIÓN DE ANEXOS

1. Procesos de convocatoria.

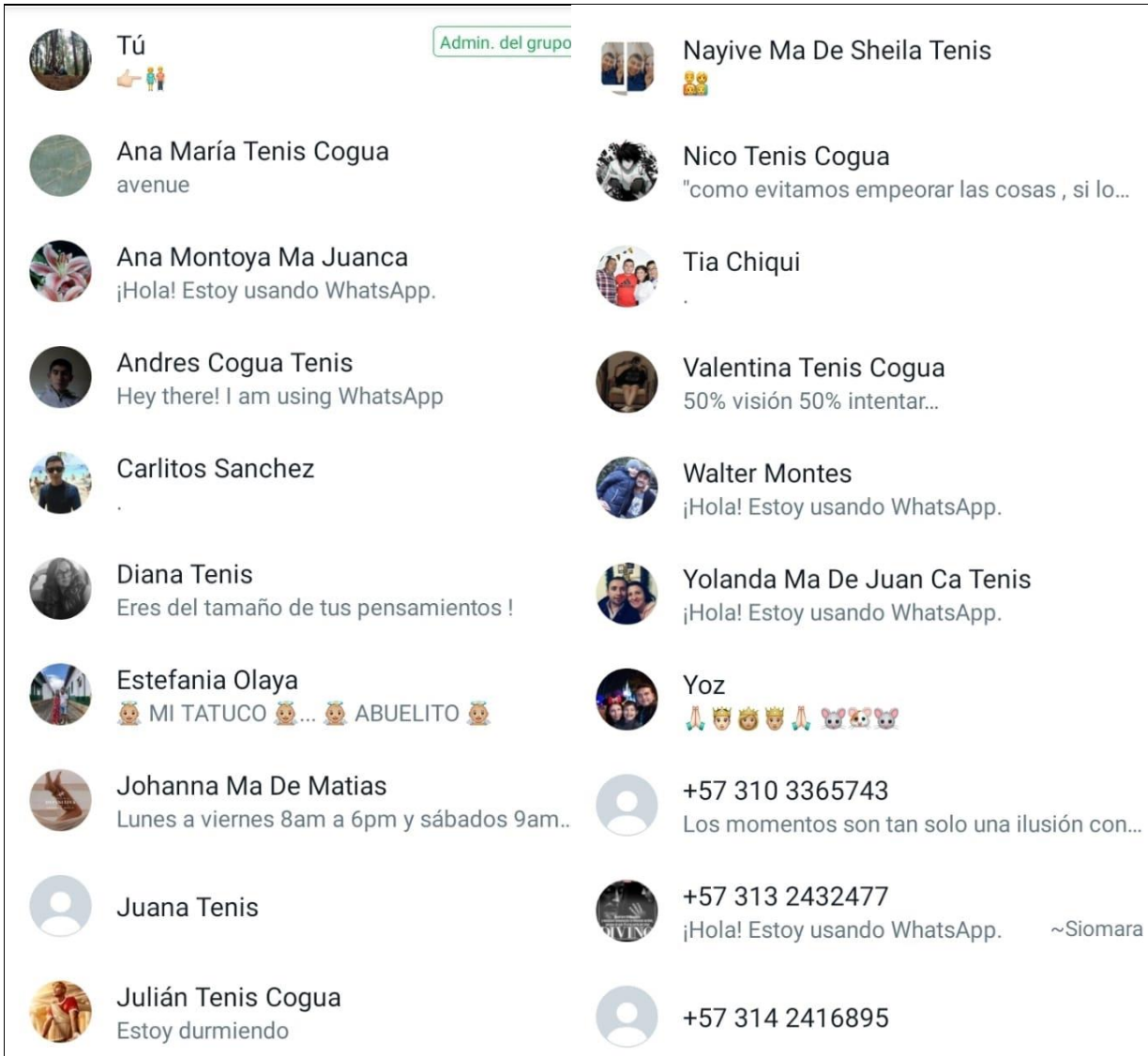



9:16
45%
E. F. Tenis Rodamo...
Carlos Cogua, Carolina Leon ...
24 de febrero de 2022
Muy buen día para todos. Espero todo este super bien. Quería invitarlos hoy a las 4 pm en el complejo de rodamontal para que nos encontremos y hablemos de como se va manejar nuestra escuela de tenis este año, les entregaré los documentos requeridos y los horarios de entrenamiento. Los espero. Feliz día. De 4 a 5 será nuestro encuentro de hoy para que los papitos sepan.
8:26 a. m.
8 de marzo de 2022
Añadiste a Carolina Leon Ma Amali Tenis Roda
14 de marzo de 2022
Cambió tu código de seguridad con Esposa Diego Tenis Rodamontal. Toca para obtener más información.
16 de marzo de 2022
INSCRIPCIÓN A PROGRAMAS DE LA SUBGERENCIA DE DEPORTES Y RECREACIÓN
Programa o Escuela de formación de interés. *
Actividad Física
Fútbol Masculino
Fútbol Femenino
Voleibol
Porrismo
INSCRIPCIÓN A PROGRAMAS DE LA SUBGERENCIA DE DEPORTES Y RE.
A fin de fortalecer los procesos de acceso a
docs.google.com
Mensaje


9:17
45%
E. F. Tenis Rodamontal
Grupo · 12 participantes
Llamar
Video
Añadir
Buscar
Añade una descripción del grupo
Creado por ti, 22/7/2021
Archivos, enlaces y docs.
5
Silenciar notificaciones
Personalizar notificaciones
Visibilidad de archivos multimedia
Cifrado
Los mensajes y las llamadas están cifrados de extremo a extremo. Toca para obtener más información.


9:18
45%
E. F. Tenis Mortiño
Grupo · 10 participantes
Llamar
Video
Añadir
Buscar
Añade una descripción del grupo
Creado por ti, 13/4/2021
Archivos, enlaces y docs.
9
Silenciar notificaciones
Personalizar notificaciones
Visibilidad de archivos multimedia


E. F. tenis Cogua 2022
Grupo · 23 participantes
Llamar
Video
Añadir



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

PLANEACIÓN TENIS DE CAMPO 2022

PRESENTADO **A:**
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PRESENTADO POR:
CRISTIAN FERNANDO MUÑOZ CANTOR
DANIEL GUILLERMO ZAMBRANO JIMÉNEZ
SERGIO ANDRES VELANDIA POVEDA

CUNDINAMARCA 2022

1. Introducción

El tenis de campo es un deporte que data desde las culturas grecorromanas, practicado con reglas, elementos y espacios acordes con la época, su historia reciente se traslada a Alemania en donde era un juego tomado de la antigüedad, pero a diferencia de lo que se conoce actualmente el golpe era realizado con la mano. Desde su nacimiento fue un deporte practicado por personas de la alta sociedad Nobles, Reinas y Reyes quienes gracias a su poder y solvencia económica construían espacios en césped para su práctica, gracias a esta expansión se fue conociendo el deporte a lo largo de Europa y otros continentes y así se involucraron elementos como la raqueta y las superficies ya no fueron solo en césped sino se implementaron en pista dura o cemento y polvo de ladrillo o tierra batida. Fue tal su evolución a lo largo de los años que logro globalizarse y actualmente es común encontrar espacios dispuestos para la práctica del mismo en cualquier rincón del mundo rompiendo estereotipos y barreras de clase social o poder económico.

El tenis de campo es un deporte individual o de conjunto que se practica en un rectángulo en donde su área es dividida por una malla, la cual mide 0.914 m de alto, y unas líneas laterales y finales; la cancha debe medir 23,76 m de largo por 8, 23 m de ancho, allí los jugadores deben desplazarse y golpear de acuerdo con distintas variables como el bote de la bola, la velocidad, la fuerza, entre otras. Es un deporte con un alto contenido emocional y la concentración es un factor determinante de allí que la gran mayoría de los deportistas requieren de cierto entrenamiento psicológico.

De acuerdo con lo anterior y en relación con el auge que ha surgido en los últimos años con el deporte del tenis de campo se hace necesario realizar procesos de iniciación y formación

deportiva adecuados buscando obtener el máximo rendimiento de los deportistas que se vinculen a las escuelas de formación deportiva.

2. Justificación

El deporte es quizás una de las herramientas más fuertes a la hora de encaminar a los niños y jóvenes en hábitos no solo de vida saludables sino también generarles valores como la disciplina, el respeto, el trabajo en equipo, la puntualidad, entre otros. En este sentido las escuelas de formación en deporte son la herramienta con la cual cuentan los deportistas para ocuparse y formarse como personas integras capaces de aprovechar su tiempo libre a la vez que cultivan su cuerpo, mente y espíritu y además dichos espacios son vistos por sus padres como un espacio para que sus hijos aprendan, se diviertan y crezcan en ambientes lúdicos y propicios para su edad.

Dichos ambientes extracurriculares son un complemento ideal para sus jornadas escolares ya que además de los beneficios mencionados anteriormente permiten a los participantes salir de sus rutinas e interactuar con más personas con los mismos gustos y capacidades similares.

La práctica deportiva y específicamente el tenis de campo es un deporte de una alta demanda tanto de las capacidades cognitivas como físicas de sus participantes y se convierte en una herramienta educativa cuando se plantean actividades a la medida de cada participante, integrando y respetando la diversidad y el estadío de maduración en cual se encuentre cada uno llevando transversalmente la consolidación de hábitos deportivos y de salud adecuados.

3. Marco Legal

La legislación colombiana a lo largo de su historia ha sancionado artículos, decretos y demás que amparan todo lo concerniente con el deporte en el país, de acuerdo con el Artículo 52 "Se reconoce el derecho a todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. Modificado por el artículo 1 del Acto Legislativo 2 de 2000. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

Años más adelante se establece la Ley 181 de 1995 "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte" y en su Artículo 1 manifiesta: "Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el

aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad".

Por otro lado en el titulo II de la presente ley se manifiesta la importancia de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar alli se definen conceptos necesarios necesarios para entender el transfondo del presente titulo: Artículo 5°. Se entiende que: La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica. La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

De igual manera dentro de la ley 181 de 1995 en su Artículo 66 se enmarca que los entes deportivos departamentales deberán adoptar las políticas, planes y programas que, en deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, establezcan el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, y el Gobierno Nacional.

4. Objetivo General

Efectuar prácticas deportivas a través de escuelas de tenis de campo siguiendo una metodología de recreación, formación y aplicación de valores y así aportar a la construcción de niños y jóvenes cundinamarqueses con iniciativa para transmitir el respeto, la responsabilidad y la honestidad entre otros valores.

5. Objetivos Específico

5.1. Planear y desarrollar entrenamientos lúdicos y activos donde los alumnos de las diferentes categorías aprendan el tenis de campo a través del juego y la práctica guiada

5.2. Utilizar material y componentes tácticos de forma novedosa mejorando la calidad de las sesiones de entrenamiento

5.3. Masificar los integrantes de la escuela de formación en todas sus categorías y así realizar prácticas grupales fortaleciendo la formación y el aprovechamiento del tiempo libre.

5.4. Desarrollar un plan de entrenamiento calificado para el mejoramiento formativo aplicando correcciones durante la práctica y llevando el control de los avances físicos y sociales de los alumnos.

5.5. Realizar test de evaluación periódicamente para ver la evolución de los alumnos en un grado físico, técnico y táctico e intervenir correctamente.

5.6. Realizar eventos deportivos internos a la comunidad donde se muestren los avances en las diferentes categorías incentivando a la población ser partícipes de este espacio.

5.7. Formar jugadores con buenas bases motoras y físicas acompañados de una técnica eficiente al momento de realizar los golpes básicos del tenis.

5.8. Formar deportistas íntegros capaces de trasladar los valores aprendidos en su práctica deportiva a sus entornos sociales y escolares.

6. Población objeto y cobertura

Se busca desde Indeportes Cundinamarca y en apoyo con los Institutos de deporte y recreación, subgerencias de deporte y oficinas del deporte de cada uno de los 116 municipios del departamento, llevar los procesos de formación deportiva que tienen como objetivo lograr llegar a la población infantil y juvenil del departamento en ramas femenina y masculina.

Dichas escuelas de formación apuntan a la consolidación de grupos de trabajo que permitan a los niños y jóvenes entre los 6 y 17 años acceder a dichos procesos impactando desde tres niveles formativos como lo son la iniciación, la fundamentación y la especialización en la disciplina del tenis de campo. Buscando transversalmente el crecimiento integral de los participantes, en búsqueda de la consolidación de valores y hábitos de vida saludable.

De acuerdo con lo anteriormente mencionado la escuela de formación en tenis de campo se orientará dentro de tres niveles formativos como lo son:

INICIACIÓN

Allí los deportistas tendrán un acercamiento o aproximación al tenis de campo partiendo de cero, se realizará una introducción y una presentación del deporte por medio del desarrollo de habilidades y capacidades motrices básicas, enmarcado en la consolidación de ambientes lúdicos.

Lo ideal en esta fase del proceso es fortalecer patrones de movimiento direccionados a un acercamiento inicial a la técnica básica del tenis de campo, con la ayuda de métodos globales que permitan una comprensión fácil por parte de los deportistas.

FUNDAMENTACIÓN

En esta fase del proceso se busca consolidar y apropiar al deportista de conceptos más complejos, ubicación, golpes y principalmente del componente técnico del deporte del tenis de campo.

De igual manera se tendrá un mayor trabajo en los componentes fiscos, tácticos y psicológicos de los deportistas. Es una fase igualmente importante para enseñar acerca de la importancia de una adecuada nutrición e hidratación.

ESPECIALIZACIÓN

Siendo esta la fase final del proceso es de suma importancia consolidar y reforzar los contenidos trabajados en las fases formativas pasadas, enfocando allí el proceso a trabajar las habilidades específicas que afectan al rendimiento en el tenis para desarrollarlas al nivel competitivo más alto.

De igual manera se busca perfeccionar todos los factores que inciden en el rendimiento en el tenis para desarrollarlos al nivel competitivo más alto, como los factores psicológicos, físicos y tácticos.

7. Caracterización del deporte

El tenis de campo es un deporte de raqueta, donde el jugador debe impactar la bola, la cual debe pasar por encima de la red y caer en territorio válido del otro lado de la malla. Este deporte puede ser jugado de manera individual o grupal (dobles - dos contra dos).
El ente regular del tenis es la Federación Internacional del Tenis (ITF) 1913, la cual se encarga de regular todo lo referente a los torneos, además de esto en 1972 se crea la Asociación de Tenistas Profesionales (ATP) para proteger los intereses de los tenistas profesionales masculinos y en 1973 se crea la WTA para proteger las jugadoras profesionales.
Dentro de las características más importantes se encuentran:
Juez de silla: El cuál se encarga de marcar los puntos válidos
Puntuación: El jugador que llegue a ganar primero 2 de 3 sets, ganará el partido, para ganar un set debe ganar 6 games. para ganar 1 game debe ganar 4 puntos seguido (15-30-40-juego) o en el deuce (40-40) ganar dos puntos seguidos (ventaja y juego) para hacerse al game.
Golpes: El jugador golpeará Drive, revés, servicio, volea, slice, drop, smash, entre otros.
Medidas del campo: El campo tiene 23.77 m por 8.23 en sencillos. En dobles aumentarán los corredores, cada uno de 1.37 m.
Campo: Existen tres tipos de superficie, está la cancha dura o sintética, en polvo de ladrillo y césped o hierba.
Raquetas: Dependiendo la edad, estatura y contextura deberá usar una medida según estándares internacionales, esto para los niños menores de 12 años. Para jugadores avanzados, se cuenta con las raquetas profesionales con dimensiones muy similares entre sí.

8. Estructura por niveles

Dentro de la estructura que se tiene establecida desde Indeportes Cundinamarca se tienen previstos tres etapas de formación buscando atender a la población infantil y juvenil del departamento, para lograr cumplir con este objetivo se articuló dicho proyecto con la entidad encargada en cada municipio y así de acuerdo con las necesidades y tipo de población llegar a las comunidades llevando estos espacios. Es así que la estructura formativa está compuesta de tres etapas: iniciación, fundamentación y especialización las cuales a continuación se exponen:

INICIACIÓN

Etapa de acercamiento
desde edades tempranas, por medio de juegos, desarrollo de habilidades básicas y

capacidades básicas y consolidación y apropiación de patrones de movimiento.

Espacio ideal para la creación de una base general optima del tenis de campo. Elementos adaptados a la edad de los participantes, raquetas de tamaño y peso adecuado, bolas de acuerdo a su edad, mallas con dimensiones específicas.

FUNDAMENTACIÓN

Etapa que gira en torno a la adquisición de la técnica propia del deporte, golpes básicos, desplazamientos, ubicación temporo espacial, zonas de juego y demás. Etapa en la cual se van dejando las generalidades para trabajar aspectos específicos.

ESPECIALIZACIÓN

Fase de consolidación de los contenidos trabajados en las
fases formativas pasadas, enfocando allí el proceso a trabajar las habilidades
específicas que afectan al rendimiento en el tenis para desarrollarlas al nivel

competitivo más alto.

De igual manera se busca perfeccionar todos
los factores que inciden en el rendimiento en el tenis para desarrollarlos al

nivel competitivo más alto, como los factores psicológicos, físicos y tácticos.

Nombre del periodo	Nombre del sub-periodo	Edad (aprox.)	Objetivo
Fase de iniciación	Desarrollo general completo de habilidades motoras básicas.	6 – 8 años	Aproximar y acercar al deportista a conceptos básicos por medio del trabajo de habilidades y capacidades básicas y patrones de movimiento.
Fase de fundamentación	Entrenamiento variado completo básico.	9 – 12 Años	Crear una base general óptima Crear una base general óptima para el entrenamiento y perfeccionamiento (dominio) futuros.
Fase de perfeccionamiento	Entrenamiento de desarrollo. Entrenamiento de rendimiento. Entrenamiento de alto rendimiento	13 – 17 años	Transformar fluidamente la base general alcarácter específico del tenis. Trabajar las habilidades específicas que afectanal rendimiento en el tenis para desarrollarlas al nivel competitivo más alto. Perfeccionar todos los factores que inciden en el rendimiento en el tenis para desarrollarlos al nivel competitivo más alto.

9. Temas y contenidos

9.1. TEMAS

- 9.1.1. Puntuación y adaptación de los elementos y la cancha
- 9.1.2. Control y consistencia guiada, empuñaduras y posición inicial
- 9.1.3. Técnica golpes básicos (drive, revés y servicio)
- 9.1.4. Golpes básicos con táctica (ubicación y profundidad) efecto topspin y golpes especiales
- 9.1.5. Juego profundo y potencia de golpes

9.2. CONTENIDOS

- 9.2.1. Adaptación de los elementos y la cancha
  - 9.2.1.1. Manejo de raqueta y pelota
  - 9.2.1.2. Dimensiones de la zona de juego
  - 9.2.1.3. Dimensión de la red
  - 9.2.1.4. Puntuación
- 9.2.2. Control y consistencia guiada, empuñaduras y posición inicial
  - 9.2.2.1. Mayor cantidad de golpes efectivos
  - 9.2.2.2. Terminación de golpes básicos
  - 9.2.2.3. Empuñadura continental
  - 9.2.2.4. juego de pies
  - 9.2.2.5. desplazamientos básicos
- 9.2.3. Técnica golpes básicos (drive, revés y servicio)

9.2.3.1. Terminación amplia

9.2.3.2. Punto de impacto (amplio y cara de la raqueta vertical)

9.2.3.3. Preparación de los golpes básicos

9.2.3.4. perfilación

9.2.4. golpes básicos con táctica (ubicación y profundidad) y golpes especiales

9.2.4.1. Manejo de la ubicación (paralela y cruzada)

9.2.4.2. Estrategía de juego básica

9.2.4.3. golpes con efecto y altura

9.2.4.4. golpes de volea de drive y revés

9.2.5. juego profundo y potencia de golpes

9.2.5.1. control y consistencia en la zona de fondo

9.2.5.2. velocidad en la ejecución de los golpes

10. Metodología del trabajo

La metodología que se implementara gira entorno a dos ejes fundamentales el primero sesiones de entrenamiento prácticas y sesiones teóricas basadas en charlas y observación de materiales de apoyo, de igual manera se estimulará la participación en competencias deportivas y festivales formativos componentes que se mencionan a continuación:

- Sesiones prácticas:

Se llevarán a cabo en los días establecidos de común acuerdo con la entidad deportiva del municipio asignado, allí de acuerdo con el plan de área y la malla curricular se desarrollarán los contenidos planeados, se tienen además estipuladas sesiones de entrenamiento de 6 horas por cada grupo de trabajo.

- Clases teóricas:

Son espacios que se tiene previstos para la enseñanza de aspectos como el reglamento, indumentarias adecuadas, apuntes de nutrición e hidratación, revisión de videos y material audiovisual que contribuya a la formación de los deportistas.

- Participación en competencias deportivas y festivales

En búsqueda de evaluar y motivar a los deportistas pertenecientes a las escuelas de formación en tenis de campo se tiene previsto participar en torneos y competencias que cumplan con las condiciones adecuadas para la edad y nivel de formación de los mismos, así mismo se buscará organizar y participar en festivales para los participantes que aún no estén en etapa competitiva.

11. Control seguimiento y evaluación

Como en todos los procesos de formación deportiva sin importar la disciplina se hace necesario realizar un control, seguimiento y evaluación del proceso, por tal motivo se requiere la aplicación de pruebas físicas o test de valoración física y pruebas técnicas propias del tenis de campo, para determinar la evolución de los deportistas a lo largo del proceso, dichas pruebas o test se deben realizar al menos al inicio (diagnostico) en mitad del proceso y finalizando el mismo. Los test y pruebas que se aplicaran giraran en torno a:

Test físicos

- velocidad
- fuerza
- resistencia
- flexibilidad

Test técnicos

- habilidades con raqueta
- Destrezas con la pelota
- golpes básicos

12. Cronograma de actividades

N°	1	2	3	4

PERIODO	DE MARZO y ABRIL	JUNIO, JULIO Y AGOSTO	PTIEMBRE Y OCTUBRE	OVIEMBRE Y DICIEMBRE
ACTIVIDADES	orneo ranking interno ntrenamientos prácticos de lica recreación y correcciones básicas. carrera de abilidades con queta y pelota test de entrada	Actividades reativas con juegos tradicionales, de integración y arte. abajo específico de talecimiento según os resultados de los test de entrada Reunión escuela de padres Festival cancha municipal Test de control y seguimiento	rneo ranking interno Exhibición de is en sillas de ruedas competencia interna de bilidades con ueta y pelota	Torneo abierto escuela de mación tenis de campo de cota Intercambio ademia de tenis tima sport tenis Bogotá Reunión escuela de padres Test de salida

Bibliografía

Moreno, A. G. (2015). *Plan de entrenamiento en el tenis de campo categoria 12-14.* Cuenca, Ecuador.

Pedro León Peñaranda Lozano, M. E. (2014). *Tenis de Campo.* (U. d. Pamplona, Ed.) Bogota DC, Colombia.

MALLA CURRICULAR

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollar movimientos básicos de manera correcta
						RITMO	Ser capaz de realizar los movimientos de manera ordenada y adecuada asimilando sus cambios de dinámica o velocidad.
						EQUILIBRIO	Mantener una buena postura corporal y a su vez realizar cualquier ejercicio con posición óptima.
						ORIENTACION	Cambiar la posición del cuerpo en el tiempo y espacio de manera natural
						DIFERENCIACION	Controlar el movimiento por medio de la fuerza y ubicación tiempo-espacio.
						REACCIÓN	Iniciar de la manera más rapida posible una acción motora dependiendo el estimulo recibido.
						ADAPTACIÓN	Lograr modificar y acoplarse a cualquier situación programada presente.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Tener la capacidad de cambiar dirección, velocidad y braceo sin perder la estabilidad en el patrón
						CORRER	Variar, ritmo, longitud con eficacia
						SALTAR	Controlar el salto con los pies juntos, mantener el equilibrio en el salto con cada pie (derecho e izquierdo)
						LANZAR	Debe ser capaz de controlar la fuerza, la altura, la aceleración y la dirección de los lanzamientos.
						ATRAPAR	Tener la capacidad de atrapar los objetos con las dos manos a la vez, con cada mano de manera individual, controlando la
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	En el nivel de iniciación se realizará una adaptación a los ejercicios con elongación para después resistir la fatiga
						FUERZA MÁXIMA	Por la etapa de desarrollo, los trabajos no se realizan con una sobrearga elevada, se dan a conocer los ejercicios para que el
						FUERZA RÁPIDA	Debe tener la capacidad de realizar muchas repeticiones, sin bajar la velocidad de los ejercicios, esto debido a que en el
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Teniendo en cuenta los test realizados al iniciar las sesiones de entrenamiento, debe mejorar su marca en cada evaluación del
						ANAERÓBICA	Debe ser explosivo al momento de salir a buscar la bola, igualmente deberá mejorar su tiempo en los test y trabajar la
				3	VELOCIDAD	DE TRASLADACIÓN	Debe llegar a golpear la bola con tiempo y comodidad sin importar la distancia que deba recorrer.
						DE REACCIÓN	Tener la destreza de acomodar el cuerpo de la manera más rápida ante el estímulo que será la trayectoria que realiza la
						DE RESISTENCIA	Lograr mantener la velocidad hasta interceptar la bola de manera eficaz.
				4	FLEXIBILIDAD	DINÁMICA	Realizar los movimientos coordinados gracias a la relajación muscular que este genera en los golpes. Mayor carga de
						ESTÁTICA	Evitará lesiones, y ayudará a una mayor amplitud en los movimientos, se realizará test final para evaluar si hay mejoría
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIVE (DERECHA-FOREHAND)	POSICIÓN DE ESPERA	Buena posición de los pies, con la raqueta al frente del pecho, en punta de los pies para salir a buscar la bola
						PREPARACIÓN	Buen apoyo de los pies, llevar la raqueta atrás, la tapa queda apuntando a la bola, flexión de las rodillas.
						IMPACTO	Extensión de las rodillas, golpe con la raqueta de manera ascendente, zona de impacto de la bola en el centro de la cuerda. Extensión de los codos. Cuerpo hacia adelante
						TERMINACIÓN	Acompañamiento de la raqueta, llevando la raqueta porencima del hombro terminando atrás.
				2	REVÉS (BACKHAND)	POSICIÓN DE ESPERA	Buena posición de los pies, con la raqueta al frente del pecho, en punta de los pies para salir a buscar la bola
						PREPARACIÓN	Buen apoyo de los pies, llevar la raqueta atrás, la tapa queda apuntando a la bola, flexión de las rodillas.
						IMPACTO	Extensión de las rodillas, golpe con la raqueta de manera ascendente, zona de impacto de la bola en el centro de la cuerda. Extensión de los codos. Cuerpo hacia adelante
						TERMINACIÓN	Acompañamiento de la raqueta, llevando la raqueta porencima del hombro terminando atrás.
				3	SERVICIO-SAQUE	POSICIÓN PIES	Ubicar los pies detrás de la línea de fondo de lado, pies separados.
						LANZAMIENTO BOLA	Lanzamiento de la bola por encima de la cabeza, sin que gire en el aire y buscando siempre la misma altura
						PREPARACIÓN	Realizar "la posición de trofeo" , teniendo en cuenta lo ángulos a realizar.
						IMPACTO	Buscar impactar en la máxima extensión del brazo.
						TERMINACIÓN	Sacar la raqueta por el lado opuesto de la mano hábil.
				4	VOLEA	POSICIÓN DE ESPERA	Buena posición de los pies, con la raqueta al frente del pecho, en punta de los pies para buscar la bola
						PREPARACIÓN	Llevar la raqueta ligeramente hacia atrás
						IMPACTO	Bloqueo de la bola delante de la posición del cuerpo
						TERMINACIÓN	Sin acompañamiento. Terminación inmediatamebnte después del impacto
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
						PAIS DE ORIGEN	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
						AÑO DE ORIGEN	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
						CREADOR	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
						LLEGADA A COLOMBIA	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
				2	REGLAMENTACION	PUNTUACIÓN	Debe tener clara la puntuación, lugar de saque o restado, cuando y como gana el partido
						FUNCIÓN DE LOS JUECES	Debe saber cuál es la función de los jueces y como es su labor dentro del tenis de campo
						LA PISTA O CANCHA	Saber la medida de la cancha, la malla, también debe entender cuando la bola es buena o mala.
						EL LET	Saber que es y lo que se debe hacer en dado caso que suceda.
						CAMBIOS DE LADO	En qué momentos exactos debe realiza el cambio de lado
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	AMOR POR EL INSTITUTO	Tener aprecio por la institución
						RESPETO CON LOS COMPAÑEROS Y RIVALES	En el tenis como en cualquier es fundamental el respeto hacia los compañeros y rivales, lo debe tener claro
						REPRESENTAR AL MUNICIPO	Llevar siempre en alto el nombre de INDEPORTES y el municipio que representa
						REPRESENTAR EL DEPARTAMENTO	Llevar siempre en alto el nombre de INDEPORTES y el departamento que representa
						BUENA PRESENTACIÓN PERSONAL	Se debe tener buena presentación para cualquier actividad, entrenamiento
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Respeto consigo mismo y todas las personas que lo rodean
						TOLERANCIA	Entender algunas circunstancias y siempre buscar mediar de una manera pacifica y amable
						HONESTIDAD	Ser honesto en puntuación de cada partido o juego
						EMPATIA	Ayudar siempre a sus compañeos y rivales
						AMOR	Expresarse y dar todo siempre con amor.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Fundamental baño diario e higiene personal
						ALIMENTACIÓN	Comer saludable y por lo menos 3 veces al dia
						PRESENTACION PERSONAL	Bien vestido y organizado en todo momento
						DESCANSO Y SUEÑO	Preferiblemente dormir en la noche de 6 a 8 horas para recuperarse de las actividades diarias.
						EJERCICIO FISICO	Realizar atividad física al menos 30 minutos al dia.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	A pesar de las adversidades mantener buena actitud
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Trabajar por superar una dificultad y convertirla en fortaleza
						LUCHAR CADA BOLA	No darse por vencido en ningún momento
						COMPROMISO	Asistir a los entrenamientos de manera juiciosa y no descuidar el estudio.
						DIVERSIÓN	Disfrutar del tenis.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Aprender con el pasar de cada sesión
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Aprender a vivir entre deportistas y hacer amistades entre sí
						AUTO CONFIANZA	Confiar en sus habilidades y destrezas en todo momento
						RESISTENCIA A LA FRUSTRACIÓN	No dejar que la frustración lo lleve al desánimo o a la ira
						OBJETIVOS CLAROS	Centrarse en cumplir los objetivos planteados
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CARRERA DE OBSTÁCULOS	Compartir con los compañeros y disfrutar esta carrera
						LAS LINEAS	Correr a la línea que el docente indique, no llegar de último
						RELOJ	Avanzar la raqueta al mismo tiempo que los compañeros, buscar que ninguna raqueta caiga. Siempre se toma la raqueta del
						LOS BOLOS	Darle paso a la bola por en medio de las piernas cuando el profesor lanza, todos los niños deben moverse en conjunto
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CONGELADOS	Congelar al compañero, descongelar y no dejarse congelar
						TRIQUI	Hacer triqui más rápido que el equipo rival
						PONCHADOS	Ponchar a los compañeros cuidandolos de lastimaros
						LA LLEVA	Atrapar a los compañeros
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO	Realizar un dibujo de lo que es el tenis para cada uno
						JUEGOS DE ROLES	Ser juez, tenista, recoge bolas
						ARTE CON LOS ELEMENTOS DEL TENIS	Realizar una cara con los materiales de clase
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	STOP	Llenar el stop más rápido que los compañeros
						SALTO CON LA CUERDA	Saltar cuerda por grupos, parejas, trios.
						CARRERA DE RELEVOS	Ganar la carrera de relevos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL CON LOS COMPAÑEROS DEL NIVEL	Puntuación, jueces y demás por parte de los compañeros.
						FESTIVAL MUNICIPAL O DEPARTAMENTAL	Representar la escuela si es posible en otro municipio del departamento o del país.

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUNDAMENTACIÓN		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollar movimientos básicos de manera correcta
						RITMO	Ser capaz de realizar los movimientos de manera ordenada y adecuada asimilando sus cambios de dinámica o velocidad.
						EQUILIBRIO	Mantener una buena postura corporal y a su vez realizar cualquier ejercicio con posición óptima apoyado en un solo pie
						ORIENTACION	Cambiar rapidamente la posición del cuerpo en el tiempo y espacio de manera natural
						DIFERENCIACION	Controlar el movimiento por medio de la fuerza y ubicacón tiempo-espacio.
						REACCIÓN	Ser capaz de iniciar de la manera más rapida posible una acción motora dependiendo el estimulo recibido.
						ADAPTACIÓN	Lograr modificar y acoplarse a cualquier situación programada presente, ser capaz de recibir cualquier estimulo.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Tener la capacidad de cambiar dirección, velocidad y braceo sin perder la estabilidad en el patrón
						CORRER	Variar ritmo, longitud de zancada con eficacia
						SALTAR	Controlar el salto con los pies juntos, mantener el equilibrio en el salto con cada pie (derecho e izquierdo). Realizar variables
						LANZAR	Debe ser capaz de controlar la fuerza, la altura, la aceleración y la dirección de los lanzamientos.
						ATRAPAR	Tener la capacidad de atrapar los objetos con las dos manos a la vez, con cada mano de manera individual, controlando la
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	Fortalecimiento con peso corporal y pesas de muy bajo peso, muchas repeticiones
						FUERZA MÁXIMA	Las cargas deben ser bajas en un principio, reforzar la correcta técnica. No sobre exigir por la edad. Lleva progresivamente.
						FUERZA RÁPIDA	Debe tener la capacidad de realizar muchas repeticiones, sin bajar la velocidad de los ejercicios, esto debido a que en el
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Teniendo en cuenta los test realizados al iniciar las sesiones de entrenamiento, debe mejorar su marca en cada evaluación del
						ANAERÓBICA	Explosividad al momento de salir a buscar la bola, igualmente deberá mejorar su tiempo en los test y trabajar la velocidad de
				3	VELOCIDAD	DE TRASLADACIÓN	Debe llegar a golpear la bola con tiempo y comodidad sin importar la distancia que debe recorrer.
						DE REACCIÓN	Debe estar activo de pies todo el tiempo, también es importante tener la destreza de acomodar el cuerpo de la
						DE RESISTENCIA	Lograr mantener la velocidad hasta interceptar la bola de manera eficaz.
				4	FLEXIBILIDAD	DINÁMICA	Evita las lesiones, permite realizar los movimientos coordinados gracias a la relajación muscular que este genera en los golpes.
						ESTÁTICA	Evitará lesiones, y ayudará a una mayor amplitud en los movimientos, se realizará test final para evaluar si hay mejoria
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIVE (DERECHA-FOREHAND)	POSICIÓN DE ESPERA	Buena posición de los pies, con la raqueta al frente del pecho, en punta de los pies para salir a buscar la bola
						PREPARACIÓN	Buen apoyo de los pies, llevar la raqueta atrás, la tapa queda apuntando a la bola, flexión de las rodillas. Llevar el brazo con la raqueta hacia atrás con el codo flexionado, manteniendo la muñeca cerrada, llevar la raqueta atrás, la tapa queda apuntando a la
						IMPACTO	Llegar a golpear la bola cómodo, extensión de las rodillas y en ocasiones salto para buscar golpear la bola, golpe con la
						TERMINACIÓN	Acompañamiento de la raqueta, llevando la raqueta por encima del hombro terminando atrás.
				2	REVÉS (BACKHAND)	POSICIÓN DE ESPERA	Buena posición de los pies, con la raqueta al frente del pecho, en punta de los pies para salir a buscar la bola
						PREPARACIÓN	Buen apoyo de los pies, llevar la raqueta atrás, la tapa queda apuntando a la bola, flexión de las rodillas.
						IMPACTO	Extensión de las rodillas, golpe con la raqueta de manera ascendente buscando generar efecto (top spin), zona de
						TERMINACIÓN	Acompañamiento de la raqueta, llevando la raqueta porencima del hombro terminando atrás.
				3	SERVICIO-SAQUE	POSICIÓN PIES	Dejar los pies detras de la linea de fondo de lado, pies separados, el pié de adelante apuntando a la malla o al poste,
						LANZAMIENTO BOLA	Lanzamiento de la bola por encima de la cabeza, sin que gire en el aire y buscando siempre la misma altura
						PREPARACIÓN	Realizar "la posición de trofeo", teniendo en cuenta la ángulos a realizar. No exagerarlo.
						IMPACTO	Buscar impactar en la máxima extensión del brazo, a la vez coordinar el salto para realizarlo, dará más potencia y mayor
						TERMINACIÓN	Sacar la raqueta por el lado opuesto de la mano hábil.
				4	VOLEA	POSICIÓN DE ESPERA	Buena posición de los pies, con la raqueta al frente del pecho, en punta de los pies para buscar la bola
						PREPARACIÓN	Llevar la raqueta ligeramente hacia atrás
						IMPACTO	Bloqueo de la bola delante de la posición del cuerpo
						TERMINACIÓN	Sin acompañamiento. Terminación inmediatamebnte después del impacto
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
						PAIS DE ORIGEN	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
						AÑO DE ORIGEN	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
						CREADOR	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
						LLEGADA A COLOMBIA	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
				2	REGLAMENTACION	PUNTUACIÓN	Debe tener clara la puntuación, lugar de saque o restado, cuando y como gana el partido
						FUNCIÓN DE LOS JUECES	Debe saber cuál es la función de los jueces y como es su labor dentro del tenis de campo
						LA PISTA O CANCHA	Saber la medida de la cancha, la malla, también debe entender cuando la bola es buena o mala.
						EL LET	Saber que es y lo que se debe hacer en dado caso que suceda.
						DOBLE GOLPE	)Debe tener claro qué es el doble golpe y cuando sucede
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	AMOR POR EL INSTITUTO	Tener aprecio por la institución
						RESPETO CON LOS COMPAÑEROS Y RIVALES	En el tenis como en cualquier es fundamental el respeto hacia los compañeros y rivales, lo debe tener claro
						REPRESENTAR AL MUNICIPIO	Llevar siempre en alto el nombre de INDEPORTES y el municipio que representa
						REPRESENTAR EL DEPARTAMENTO	Llevar siempre en alto el nombre de INDEPORTES y el departamento que representa
						BUENA PRESENTACIÓN PERSONAL	Se debe tener buena presentación para cualquier actividad, entrenamiento
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Respeto consigo mismo y todas las personas que lo rodean
						TOLERANCIA	Entender algunas circunstancias y siempre buscar mediar de una manera pacífica y amable
						HONESTIDAD	Ser honesto en puntuación de cada partido o juego
						EMPATIA	Ayudar siempre a sus compañeos y rivales
						AMOR	Expresarse y dar todo siempre con amor.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Fundamental baño diario e higiene personal
						ALIMENTACIÓN	Reducir la ingesta de fritos, comidas rápidas, buscar comer frutas, verduras, al almuerzo solo un carbohidrato, unaproteína
						PRESENTACION PERSONAL	Bien vestido y organizado en todo momento
						DESCANSO Y SUEÑO	Preferiblemente dormir en la noche de 6 a 8 horas para recuperarse de las actividades diarias.
						EJERCICIO FISICO	Realizar atividad física al menos 60 minutos al dia.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	A pesar de las adversidades mantener buena actitud y pensar en positivo, sin desfallecer.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Trabajar por superar una dificultad y convertirla en fortaleza
						LUCHAR CADA BOLA	No darse por vencido en ningún momento, jugar bola por bola
						COMPROMISO	Asistir a los entrenamientos de manera juiciosa y no descuidar el estudio.
						DIVERSIÓN	Disfrutar del tenis y compartir espacios deportivos con los compañeros.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Aprender con el pasar de cada sesión, no distraciones.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Aprender a vivir entre deportistas y hacer amistades entre sí
						AUTO CONFIANZA	Confiar en sus habilidades y destrezas en todo momento, no auto sabotearse
						RESISTENCIA A LA FRUSTRACIÓN	No dejar que la frustración lo lleve al desánimo o a la ira
						OBJETIVOS CLAROS	Centrarse en cumplir los objetivos planteados, mantener el interés en cada elemento que sea añadido.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CARRERA DE OBSTÁCULOS	Compartir con los compañeros y disfrutar esta carrera
						LAS LINEAS	Correr a la linea que el docente indique, no llegar de último
						PACMAN	Hab'ra un pacan que deberá cazar a los compañeros, solo se podrán desplazar por las lineas del campo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CONGELADOS	Congelar al compañero, descongelar y no dejarse congelar
						TRIQUI	Hacer triqui más rápido que el equipo rival
						PONCHADOS	Ponchar a los compañeros cuidandolos de lastimaros
						LA LLEVA	Atrapar a los compañeros
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO	Realizar un dibujo de lo que es el tenis para cada uno
						JUEGOS DE ROLES	Ser juez, tenista, recoge bolas
						MÚSICA	Compartirá su música con los compañeros en un espacio de entrenamiento.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	STOP	Llenar el stop más rápido que los compañeros
						SALTO CON LA CUERDA	Saltar cuerda por grupos, parejas, trios.
						CARRERA DE RELEVOS	Ganar la carrera de relevos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL CON LOS COMPAÑEROS DEL NIVEL	Puntuación, jueces y demás por parte de los compañeros.
						FESTIVAL MUNICIPAL O DEPARTAMENTAL	Representar la escuela si es posible en otro municipio del departamento o del país.

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollar movimientos básicos y complejos de manera correcta
						RITMO	Ser capaz de realizar los movimientos de manera ordenada y adecuada asimilando sus cambios de dinámica o velocidad.
						EQUILIBRIO	Mantener una buena postura corporal, ejecutar los golpes con el cuerpo equilibrado para mayor efectividad.
						ORIENTACION	Cambiar la posición del cuerpo en el tiempo y espacio de manera natural y sindificultades.
						DIFERENCIACION	Controlar el movimiento por medio de la fuerza y ubicación tiempo-espacio. Ser capaz de desligar movimientos físicos.
						REACCIÓN	Iniciar de la manera más rápida posible una acción motora dependiendo el estímulo recibido.
						ADAPTACIÓN	Lograr modificar y acoplarse a cualquier situación programada presente en la sesión de entrenamiento.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Tener la capacidad de cambiar dirección, velocidad y braceo sin perder el equilibrio y la coordinación general.
						CORRER	Variar velocidad, ritmo, longitud de la zancada con eficacia, modifica longitud de zancada con facilidad y rapidez. Tener buena técnica para
						SALTAR	Controlar el salto con los pies juntos, mantener el equilibrio en el salto con cada pie (derecho e izquierdo). Ser capaz de
						LANZAR	Debe ser capaz de controlar la fuerza, la altura, la aceleración y la dirección de los lanzamientos.
						ATRAPAR	Tener la capacidad de atrapar los objetos con las dos manos a la vez, con cada mano de manera individual, controlando la
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	Realizar levantamientos de pesas; muchas repeticiones con peso bajo-medio. Aguantar en los partidos los peloteos largos
						FUERZA MÁXIMA	Seguiden manejar cargas un poco más altas. No forzar demasiado los músculos y tener en cuenta el calendario de
						FUERZA RAPIDA	Debe tener la capacidad de realizar muchas repeticiones, sin bajar la velocidad de los ejercicios, esto debido a que en el
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Debe aguantar trabajos de mucho peloteo sin bajar la intensidad del trabajo de pies o la velocidad de la bola, tiene que
						ANAERÓBICA	Tiene que ser un jugador uy explosivo, a su vez resistente para aguantar todo el partido esa explosividad de pies.
				3	VELOCIDAD	DE TRASLADACIÓN	Debe llegar a golpear la bola con tiempo y comodidad sin importar la distancia que deba recorrer.
						DE REACCIÓN	Tener la destreza de acomodar el cuerpo de la manera más rápida ante el estímulo que será la trayectoria que realiza la
						DE RESISTENCIA	Lograr mantener la velocidad hasta interceptar la bola de manera eficaz.
				4	FLEXIBILIDAD	DINÁMICA	Le permitará deslizarse a través del campo para llegar a más bola, tabiénrealizar los movimientos coordinados gracias a la
						ESTÁTICA	Tendrá vital importancia para el desarrollo de una mayor flexibilidad dinámicaEvitará lesiones, y ayudará a una mayor
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIVE (DERECHA-FOREHAND)	POSICIÓN DE ESPERA	Debe realizar un split preparándose en planta de pies para salir a buscar la bola , con la raqueta al frente del pecho. Ojos
						PREPARACIÓN	Llevar la raqueta atrás, la cual queda apuntando a la bola, flexión de las rodillas con las piernas
						IMPACTO	Golpear la bola delante del cuerpo con la raqueta en forma abierta o cerrada, llevar la raqueta atrás, la baja queda apuntando a la bola, flexión de las rodillas con las piernas
						TERMINACIÓN	Acompañamiento de la raqueta, llevando la raqueta por encima del hombro terminando atrás.
				2	REVÉS (BACKHAND)	POSICIÓN DE ESPERA	Debe realizar un split preparándose en planta de pies para salir a buscar la bola , con la raqueta al frente del pecho. Ojos
						PREPARACIÓN	Llevar la raqueta atrás, la cual queda apuntando a la bola, flexión de las rodillas con las piernas
						IMPACTO	Golpear la bola delante del cuerpo con la raqueta en forma ascendente buscando generar efecto (top spin) y generando
						TERMINACIÓN	Acompañamiento de la raqueta, llevando la raqueta porencima del hombro terminando atrás.
				3	SERVICIO-SAQUE	POSICIÓN PIES	Ubicar los pies detrás de la línea de fondo de cada, pies separados, el pié de adelante apuntando a la malla o al poste,
						LANZAMIENTO BOLA	Lanzamiento de la bola por encima de la cabeza, sin que gire en el aire y buscando siempre la misma altura. Si es primer
						PREPARACIÓN	Realizar "la posición de trofeo" , teniendo en cuenta la ángulos a realizar. No exagerarlo.
						IMPACTO	Golpear la bola en la máxima extensión del brazo. Si se puede coordinar el salto para realizarlo, dará más potencia y mayor
						TERMINACIÓN	Sacar la raqueta por el lado opuesto de la mano hábil.
				4	VOLEA	POSICIÓN DE ESPERA	Debe realizar un split preparándose en planta de pies para salir a buscar la bola , con la raqueta al frente del pecho. Ojos
						PREPARACIÓN	Llevar la raqueta ligeramente hacia atrás
						IMPACTO	Bloqueo de la bola delante de la posición del cuerpo
						TERMINACIÓN	Sin acompañamiento. Terminación inmediatamebte después del impacto
				5			
		TACTICO		1	OFENSIVO	DERECHA POTENTE	Buscar el espacio libre para golpear fuerte la derecha y hacer un winner
						REVÉS UBICADO	Hacer daño con la buena ubicación del revés en el campo
						APRAUCH Y VOLEA	Golpear una bola corta y subir a volear para cerrar el punto en la malla
						DROP Y VOLEA O PASSING	Generar el espacio para dirigir la bola donde el rival no la alcance a tocar
						SAQUE POTENTE	Ganar muchos puntos con un servicio potente y efectivo
				2	DEFENSIVO	PASAR AL CENTRO	Pasar toda bola al centro y esperar que el rival se equivoque
						DEVOLVER TODO	Pasar la bola sin importar la dirección o velocidad, esperar que el rival cometa el error
						HACER GLOBOS	Jugar solo con globo para que el rival se desespere y mande la bola afuera
						EFECTIVIDAD BOLA ADENTRO	Buscar golpear con mucho margen para no lanzar bola al out
						CONTRAATACAR	Esperar el momento adecuado para contraatsar con la misma potencia con la que viene la bola.
				3	GANAR RÁPIDO EL PUNTO	SAQUE Y VOLEA	Servir y subir a cerrar el punto en la malla
						SAQUE Y DERECHA GANADORA	Hacer que el rival devuelva incómodo para que pueda golpear con el drive y buscar el winner
						RESTADO Y VOLEA	Recibir e inmediatamente subir a cerrar el punto al espacio vacio.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
						PAIS DE ORIGEN	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
						AÑO DE ORIGEN	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
						CREADOR	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
						LLEGADA A COLOMBIA	Debe tener claro estos puntos sobre la historia del tenis
				2	REGLAMENTACION	PUNTUACIÓN	Debe tener clara la puntuación, lugar de saque o restado, cuando y como gana el partido.
						FUNCIÓN DE LOS JUECES	Debe conocer la función de los jueces y como es su labor dentro del tenis de campo, también tener claros los códigos de
						LA PISTA O CANCHA	Saber la medida de la cancha, la malla, también debe entender cuando la bola es buena o mala.
						EL LET	Saber que es y lo que se debe hacer en dado caso que suceda.
						FALTA DE PIE	Debe saber que antes de golpear la bola en el servicio no puede tocar la línea o será penalizado con falta de pie (foot
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	AMOR POR EL INSTITUTO	Tener aprecio por la institución, portar con amor el uniforme en caso de tenerlo.
						RESPETO CON LOS COMPAÑEROS Y RIVALES	En el tenis como en cualquier es fundamental el respeto hacia los compañeros y rivales, lo debe tener claro
						REPRESENTAR AL MUNICIPIO	Llevar siempre en alto el nombre de INDEPORTES y el municipio que representa
						REPRESENTAR EL DEPARTAMENTO	Llevar siempre en alto el nombre de INDEPORTES y el departamento que representa
						BUENA PRESENTACIÓN PERSONAL	Se debe tener buena presentación para cualquier actividad, entrenamiento
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Respeto consigo mismo y todas las personas que lo rodean
						TOLERANCIA	Entender algunas circunstancias y siempre buscar medias de una manera pacífica y amable
						HONESTIDAD	Ser honesto en puntuación de cada partido o juego
						EMPATIA	Ayudar siempre a sus compañeos y rivales
						AMOR	Expresarse y dar todo siempre con amor.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Fundamental baño diario e higiene personal
						ALIMENTACIÓN	Comer variado, recomendable acudir a un nutricionista y que le envíe una dieta. Comer por lo menos 5 veces al día, no tomar
						PRESENTACION PERSONAL	Bien vestido y organizado en todo momento
						DESCANSO Y SUEÑO	Preferiblemente dormir en la noche de 6 a 8 horas para recuperarse de las actividades diarias.
						EJERCICIO FISICO	Realizar doble jornada, entrenamiento físico y en cancha trabajo técnico
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Jugar cada punto entendiendo que hay que pasar asimilar el encuentro punto a punto
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Trabajar por superar una dificultad y convertirla en fortaleza, estar muy fuerte física y mentalente.
						LUCHAR CADA BOLA	No darse por vencido en ningún momento
						COMPROMISO	Asistir a los entrenamientos de manera juiciosa y no descuidar el estudio.
						DIVERSIÓN	Disfrutar del tenis.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Aceptar todas las correcciones y llevarlas a cabo juiciosamente
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Aprender a vivir entre deportistas y hacer amistades entre sí
						AUTO CONFIANZA	Confiar en sus habilidades y destrezas en todo momento, ser más fuerte que la decepción o la frustración.
						RESISTENCIA A LA FRUSTRACIÓN	No dejar que la frustración lo lleve al desánimo o a la ira
						OBJETIVOS CLAROS	Centrarse en cumplir los objetivos planteados por el equipo de trabajo.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CARRERA DE OBSTÁCULOS	Compartir con los compañers y disfrutar esta carrera
						LAS LINEAS	Correr a la linea que el docente indique, no llegar de último
						VACA	Varias delimitadas cantidad de puntos al equipo inicial para ir sumando las letras de la palabra VACA, Gana el equipo que
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CONGELADOS	Congelar al compañero, descongelar y no dejarse congelar
						TRIQUI	Hacer triqui más rápido que el equipo rival
						PONCHADOS	Ponchar a los compañeros cuidandolos de lastimaros
						LA LLEVA	Atrapar a los compañeros
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO	Realizar un dibujo de lo que es el tenis para cada uno
						JUEGOS DE ROLES	Ser juez, tenista, recoge bolas
						Técnica por imitación	Realizar la técnica imitando a un compañero, buscar copiar su gesticulación, forma de caminar y demás
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	STOP	Llenar el stop más rápido que los compañeros
						SALTO CON LA CUERDA	Saltar cuerda por grupos, parejas, trios.
						CARRERA DE REVELOS	Ganar la arrera de relevos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL CON LOS COMPAÑEROS DEL NIVEL	Puntuación, jueces y addies por parte de los compañeros.
						FESTIVAL MUNICIPAL O DEPARTAMENTAL	Representar la escuela si es posible en otro municipio del departamento o del país.

3. Cuadro de cobertura de colores

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN 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	2	2	1	1	1	1									4
7 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
8 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
9 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
10 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
11 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
12 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
13 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
14 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
15 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
16 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
17 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
TOTALES	24	24	12	12	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	48

4. Asistencias (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)

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

MES: DICIEMBRE

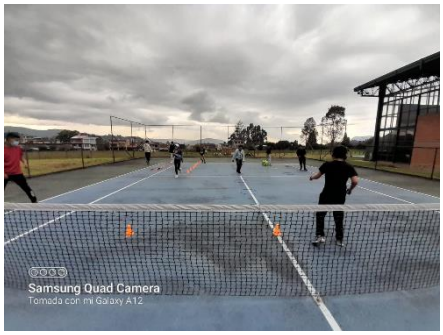
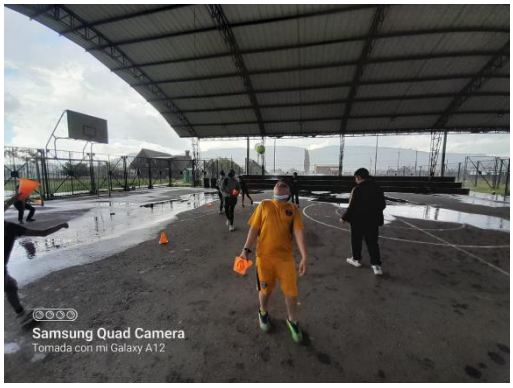
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN JOSE ARBELAEZ MONTOYA	3007870548					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
2	JUAN CAMILO BARRERA MONTOYA	3114487189					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
3	SOFIA HERNANDEZ REYES	3213728668					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
4	GREGORIO HERNANDEZ REYES	3213728668					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
5	NICOLAS ESTEBAN RESTREPO BELLO	3007687946					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
6	MATIAS VANEGAS ORTIZ	3164973130					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
7	DANNA CAROLINA RODRIGUEZ VELANDIA	3184448085					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
8	OSCAR VELANDIA	3184448085					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
9	SEBASTIAN MONTES CASTRO	3103484755					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
10	SANTIAGO CASTAÑEDA	3132442477					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
11	JUAN SEBASTIAN NIETO NOVOA	3123976449						1		1					1		1					1												5	5	0	100%
12	LUCIANA VELANDIA MONTOYA	3204527301						1		1					1		1					1												5	5	0	100%
13	ANDRES FELIPE TOLOZA ARANDA	3153203439						1		1					1		1					1												5	5	0	100%
14	JUANA VALENTINA TOLOZA ARANDA	3153203439						1		1					1		1					1												5	5	0	100%
15	AMALIE HERNANDEZ LEON	3152378138						1		1					1		1					1												5	5	0	100%
16	DAVID MATIAS MACHETE PRIMICIERO	3103136850						1		1					1		1					1												5	5	0	100%
17	CAMILA RODRIGUEZ MOLINA	3033683440						1		1					1		1					1												5	5	0	100%
18	ELIAN MARTIN ROMERO MOLINA	3143110314						1		1					1		1					1												5	5	0	100%
19	ISABELLA GARCIA SALAMANCA	3213247302						1		1					1		1					1												5	5	0	100%
20	SEBASTIAN GARCIA SALAMANCA	3213247302						1		1					1		1					1												5	5	0	100%

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

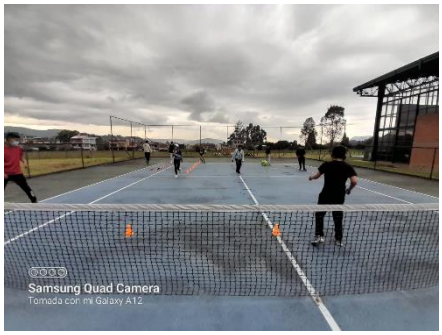
MES: DICIEMBRE

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	JUAN DAVID ANDRADE OLAYA	3164673961					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
2	SARA VALERIA ZAMBRANO MONTES	3004477698					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
3	CARLOS ANDRES SANCHEZ JIMENEZ	3123124181					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
4	DAVID LEONARDO ROMERO SUAREZ	3109367584					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
5	ANA MARIA LOZANO TORRES	3207838371					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
6	SAMUEL ESTEBAN OLAYA TORRES	3202815983					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
7	JULIAN SANTIAGO RODRIGUEZ	3122186532					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
8	SANTIAGO MATIAS SALAMANCA RINCON	3132432477					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
9	JUAN JOSE MARTINEZ CASTILLO	3172580852					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
10	ANDRES DAVID PEDROZA CASTRO	3123568084					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
11	NICOLAS NAVA	3123976449					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
12	LAURA VALENTINA MOGOLLON NEIRA	3214626906					1		1					1		1					1		1											6	6	0	100%
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**DANIEL GUILLERMO ZAMBRANO JIMENEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TENIS DE CAMPO**	
MUNICIPIO	**COGUA**	
NIVEL	**INICIACION – FUNDAMENTACIÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Polideportivo – Mortiño - Rodamontal**	
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
		
		




Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A12



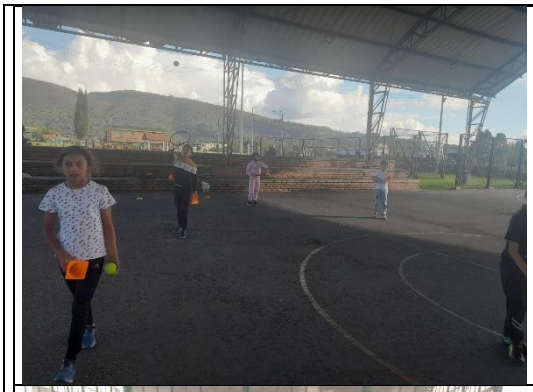

Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A12




Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A12


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A12























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				**SEPTIMEBRE**	**MUNICIPIO: COGUA**	
LUGAR:				COGUA	**HORARIO DE PRACTICA:**	LIUNES A JUEVES 3:00 PM A 6 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X	X	
			COMPAÑERISMO	X		
			JUSTICIA		X	
			COOPERACION	X		
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	
		VALORES PERSONALES	RESPETO	X		
			TOLERANCIA	X	X	
			HONESTIDAD	X	X	
			EMPATIA		X	
			AMOR	X	X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	CAMINAR	X	X	
			CORRER	X	X	
			SALTAR		X	
			LANZAR	X		
			ATRAPAR	X	X	
			REACCIÓN		X	
			ADAPTACIÓN	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIVE		X	
			REVES		X	
			SERVICIO		X	
			VOLEA		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	EZPLAZAMIENTOS EFECTIVO	X	X	
			UBICACIÓN	X		
			ZONAS DEL CAMPO		X	
			EFECTIVIDAD			
			GOLPEAR LA BOLA		X	
			AYOR VELOCIDAD DE LA BO		X	
		RECREATIVO	CARRERA DE OBSTÁCULOS	X		
			Juegos de relevos	X	X	
			RELOJ		X	
			LOS BOLOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: COGUA**	
LUGAR:				COGUA	**HORARIO DE PRACTICA:**	LIUNES A JUEVES 3:00 PM A 6 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	
			RESPONSABILIDAD	X	X	
			COMPAÑERISMO	X		
			JUSTICIA		X	
			COOPERACION	X		
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	
		VALORES PERSONALES	RESPETO	X		
			TOLERANCIA	X	X	
			HONESTIDAD	X		
			EMPATIA		X	
			AMOR	X	X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	CAMINAR	X	X	
			CORRER	X	X	
			SALTAR		X	
			LANZAR	X		
			ATRAPAR	X	X	
			REACCIÓN		X	
			ADAPTACIÓN	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIVE		X	
			REVES		X	
			SERVICIO		X	
			VOLEA		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	EZPLAZAMIENTOS EFECTIVO	X	X	
			UBICACIÓN	X		
			ZONAS DEL CAMPO		X	
			EFECTIVIDAD			
			GOLPEAR LA BOLA		X	
			AYOR VELOCIDAD DE LA BO		X	
		RECREATIVO	CARRERA DE OBSTÁCULOS	X		
			Juegos de relevos	X	X	
			RELOJ		X	
			LOS BOLOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

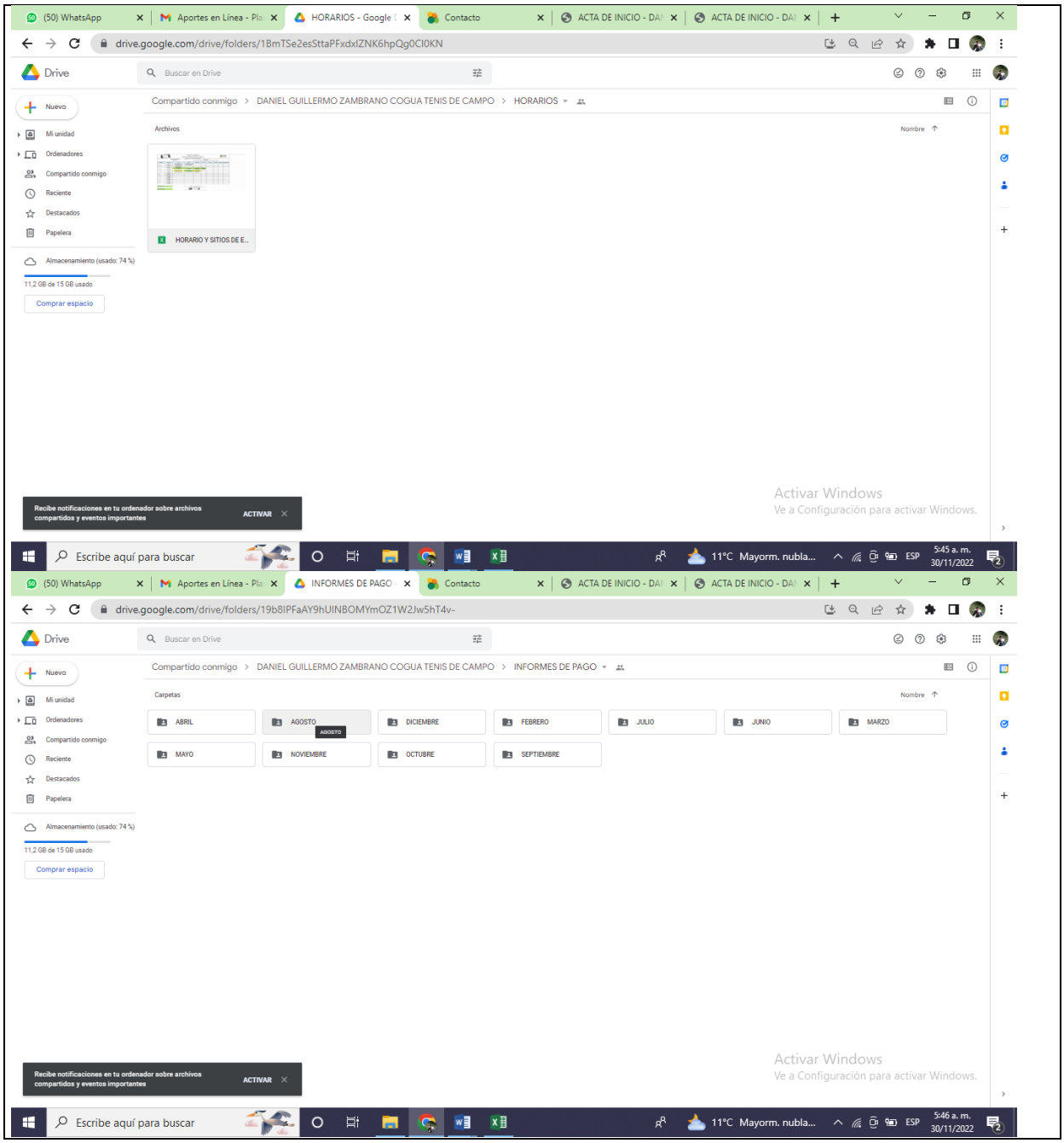
INDEPORTES CUNDINAMARCA

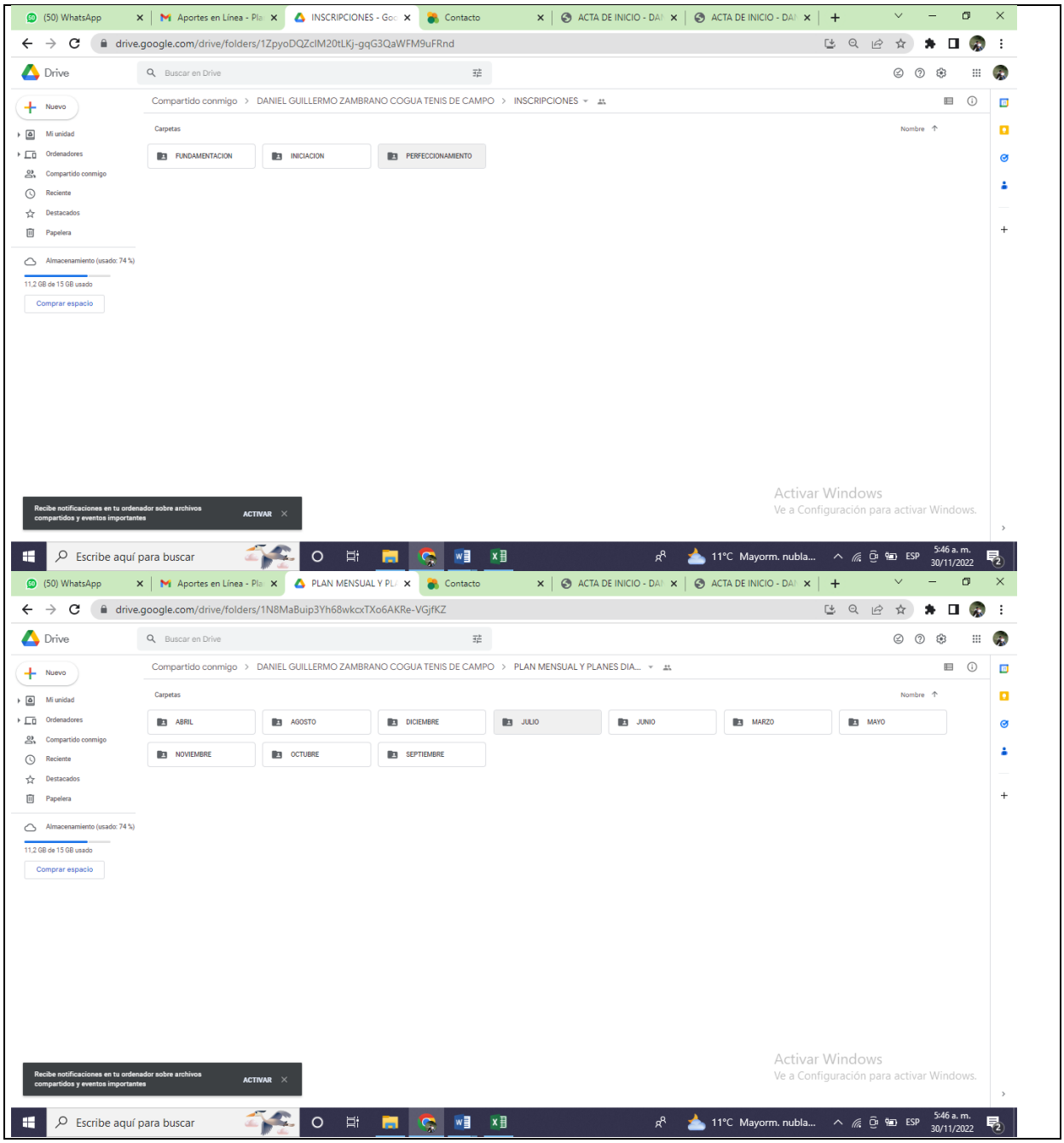
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

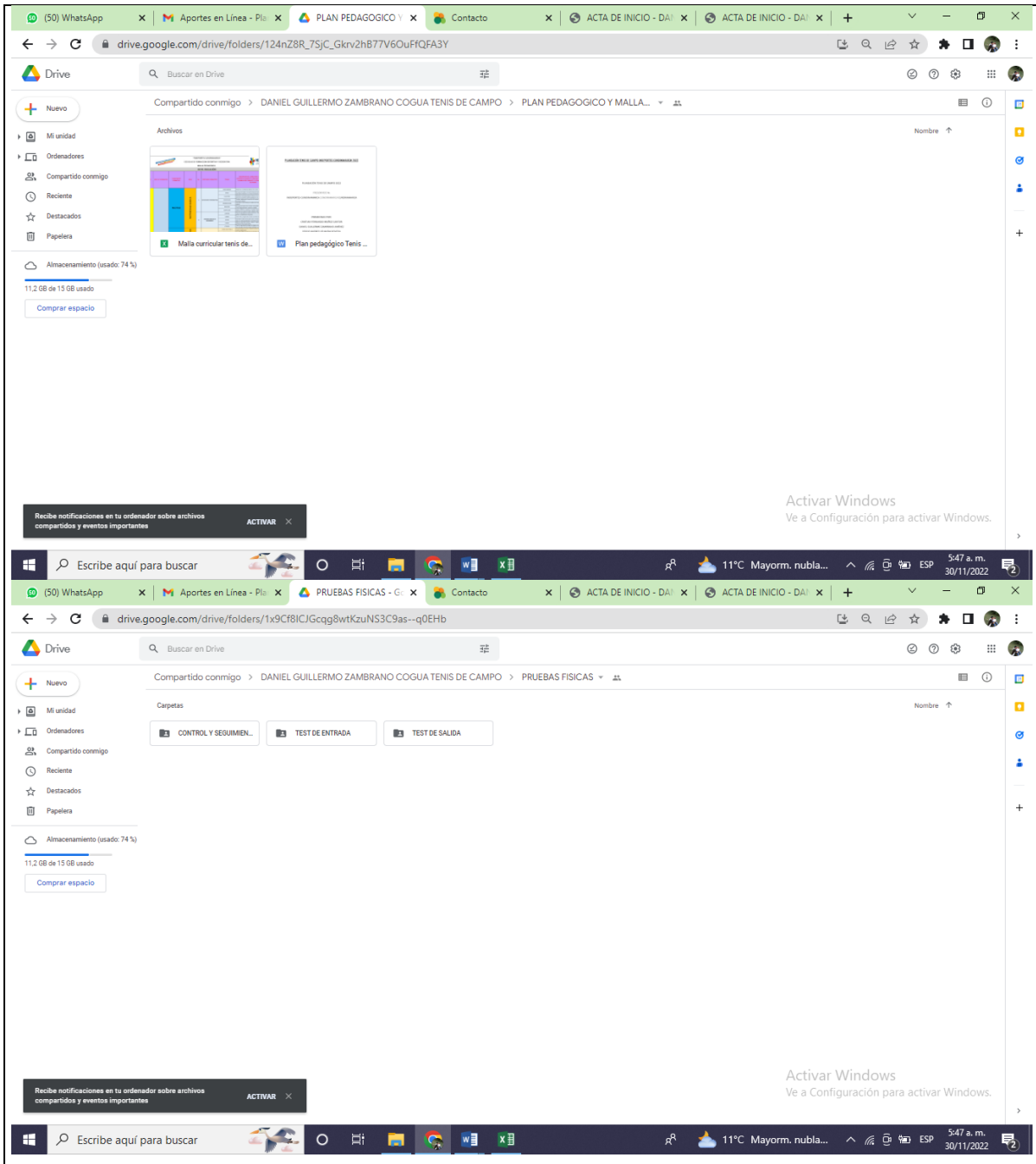
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: COGUA**	
LUGAR:				COGUA	**HORARIO DE PRACTICA:**	LIUNES A JUEVES 3:00 PM A 6 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	
			RESPONSABILIDAD	X	X	
			COMPAÑERISMO	X		
			JUSTICIA		X	
			COOPERACION	X		
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	
		VALORES PERSONALES	RESPETO	X		
			TOLERANCIA	X	X	
			HONESTIDAD	X		
			EMPATIA		X	
			AMOR	X	X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	CAMINAR	X	X	
			CORRER	X	X	
			SALTAR		X	
			LANZAR	X		
			ATRAPAR	X	X	
			REACCIÓN		X	
			ADAPTACIÓN	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIVE		X	
			REVES		X	
			SERVICIO		X	
			VOLEA		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	EZPLAZAMIENTOS EFECTIVO	X	X	
			UBICACIÓN	X		
			ZONAS DEL CAMPO		X	
			EFECTIVIDAD			
			GOLPEAR LA BOLA		X	
			AYOR VELOCIDAD DE LA BO		X	
		RECREATIVO	CARRERA DE OBSTÁCULOS	X		
			Juegos de relevos	X	X	
			RELOJ		X	
			LOS BOLOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	

7. Pantallazos del drive


(50) WhatsApp
Aportes en Línea - Pla
HORARIOS - Google
Contacto
ACTA DE INICIO - DAI
drive.google.com/drive/folders/1BmTSe2esSttaPFxdxIZNK6hpQg0CI0KN
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento (usado: 74 %)
11,2 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido conmigo > DANIEL GUILLERMO ZAMBRANO COGUA TENIS DE CAMPO > HORARIOS
Archivos
Nombre
HORARIO Y SITIOS DE E...
Recibe notificaciones en tu ordenador sobre archivos compartidos y eventos importantes
ACTIVAR
Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.
Escribe aquí para buscar
11°C Mayorm. nubla...
ESP
5:45 a. m.
30/11/2022
INFORMES DE PAGO
drive.google.com/drive/folders/19b8IPFaAY9hUINBOMYmOZ1W2Jw5hT4v-
Compartido conmigo > DANIEL GUILLERMO ZAMBRANO COGUA TENIS DE CAMPO > INFORMES DE PAGO
Carpetas
ABRIL
AGOSTO
DICIEMBRE
FEBRERO
JULIO
JUNIO
MARZO
MAYO
NOVIEMBRE
OCTUBRE
SEPTIEMBRE
5:46 a. m.
30/11/2022


(50) WhatsApp
Aportes en Línea - Pla
INSCRIPCIONES - Goo
Contacto
ACTA DE INICIO - DAI
ACTA DE INICIO - DAI
drive.google.com/drive/folders/1ZpyoDQZcIM20tLKj-gqG3QaWFM9uFRnd
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento (usado: 74 %)
11,2 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido conmigo > DANIEL GUILLERMO ZAMBRANO COGUA TENIS DE CAMPO > INSCRIPCIONES
Carpetas
Nombre
FUNDAMENTACION
INICIACION
PERFECCIONAMIENTO
Recibe notificaciones en tu ordenador sobre archivos compartidos y eventos importantes
ACTIVAR
Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.
Escribe aquí para buscar
11°C Mayorm. nubla...
ESP
5:46 a. m.
30/11/2022
(50) WhatsApp
Aportes en Línea - Pla
PLAN MENSUAL Y PL
Contacto
ACTA DE INICIO - DAI
ACTA DE INICIO - DAI
drive.google.com/drive/folders/1N8MaBuip3Yh68wkcxTXo6AKRe-VGjfKZ
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento (usado: 74 %)
11,2 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido conmigo > DANIEL GUILLERMO ZAMBRANO COGUA TENIS DE CAMPO > PLAN MENSUAL Y PLANES DIA...
Carpetas
Nombre
ABRIL
AGOSTO
DICIEMBRE
JULIO
JUNIO
MARZO
MAYO
NOVIEMBRE
OCTUBRE
SEPTIEMBRE
Recibe notificaciones en tu ordenador sobre archivos compartidos y eventos importantes
ACTIVAR
Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.
Escribe aquí para buscar
11°C Mayorm. nubla...
ESP
5:46 a. m.
30/11/2022



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: COGUA**	
LUGAR:				COGUA	**HORARIO DE PRACTICA:**	LIUNES A JUEVES 3:00 PM A 6 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	
			RESPONSABILIDAD	X	X	
			COMPAÑERISMO	X		
			JUSTICIA		X	
			COOPERACION	X		
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	
		VALORES PERSONALES	RESPETO	X		
			TOLERANCIA	X	X	
			HONESTIDAD	X		
			EMPATIA		X	
			AMOR	X	X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	CAMINAR	X	X	
			CORRER	X	X	
			SALTAR		X	
			LANZAR	X		
			ATRAPAR	X	X	
			REACCIÓN		X	
			ADAPTACIÓN	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIVE		X	
			REVES		X	
			SERVICIO		X	
			VOLEA		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	EZPLAZAMIENTOS EFECTIVO	X	X	
			UBICACIÓN	X		
			ZONAS DEL CAMPO		X	
			EFECTIVIDAD			
			GOLPEAR LA BOLA		X	
			AYOR VELOCIDAD DE LA BO		X	
		RECREATIVO	CARRERA DE OBSTÁCULOS	X		
			Juegos de relevos	X	X	
			RELOJ		X	
			LOS BOLOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1-dic**	**Lugar: mortiño**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 321**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
juegos de competencia		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos de relevos				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Sencillos					
Pasando debajo de las piernas					
Haciendo zic zac en los compañeros					
Llevando uno por uno al otro lado					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-dic	**Lugar: rodamontal**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 4:30 pm**	**N° de sesión: 322**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
juegos de competencia		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

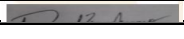
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos de relevos				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Sencillos					
Pasando debajo de las piernas					
Haciendo zic zac en los compañeros					
Llevando uno por uno al otro lado					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-dic	**Lugar: centro**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 3:30 pm**	**N° de sesión: 323**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
juegos de competencia		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos de relevos				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Sencillos					
Pasando debajo de las piernas					
Haciendo zic zac en los compañeros					
Llevando uno por uno al otro lado					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-dic	**Lugar: mortiño**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 324**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
juegos de competencia		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

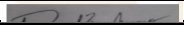
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos de relevos				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Sencillos					
Pasando debajo de las piernas					
Haciendo zic zac en los compañeros					
Llevando uno por uno al otro lado					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-dic	**Lugar: rodamontal**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 4:30 pm**	**N° de sesión: 325**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
juegos de competencia		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

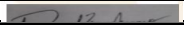
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos de relevos				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Sencillos					
Pasando debajo de las piernas					
Haciendo zic zac en los compañeros					
Llevando uno por uno al otro lado					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10-dic**	**Lugar: centro**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 326**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuito de fortalecimiento				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Burppes				**30**	
Abdominales				**30**	
Flexiones de codo				**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-dic	**Lugar: centro**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 327**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuito de fortalecimiento				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Burppes				**30**	
Abdominales				**30**	
Flexiones de codo				**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13-dic**	**Lugar: mortiño**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 328**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuito de fortalecimiento				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Burppes				**30**	
Abdominales				**30**	
Flexiones de codo				**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-dic	**Lugar: rodamontal**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 4:30 pm**	**N° de sesión: 329**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuito de fortalecimiento				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Burppes				**30**	
Abdominales				**30**	
Flexiones de codo				**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-dic	**Lugar: centro**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 3:30 pm**	**N° de sesión: 330**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Introduccion al servicio de tenis				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Preparacion del lanzamiento					
Recepcion del lanzamiento					
Lanzamiento con mano al lado contrario					
Golpe con la raqueta					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15-dic**	**Lugar: mortiño**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 3:30 pm**	**N° de sesión: 331**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Introduccion al servicio de tenis				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Preparacion del lanzamiento					
Recepcion del lanzamiento					
Lanzamiento con mano al lado contrario					
Golpe con la raqueta					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17-dic	**Lugar: centro**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 332**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Caminata - compartir despedida de año				**120**	**Pelotas - conos - raquetas**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-dic	**Lugar: centro**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 3:30 pm**	**N° de sesión: 333**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos pre deportivos				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Captura la bandera					
Cesto movil					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20-dic	Lugar: mortiño	Municipio: Cogua	Hora: 3:00 pm	N° de sesión: 334	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Daniel Zambrano				N° de deportistas: 10		Edades: 7 a 9
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	X	2	Aros - conos - pelotas.
Toma asistencia	llamado a lista	X	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	x		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		SALTAR		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	TEMAS		
charla		REGLAMENTO		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.	Componente Social volutivo	TEMAS		
		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	TEMAS		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		JUEGOS COMPETENCIA	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos pre deportivos				90	Pelotas - conos - raquetas
Captura la bandera					
Cesto movil					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	Daniel Zambrano
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20-dic**	**Lugar: rodamontal**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 4:30 pm**	**N° de sesión: 335**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos pre deportivos				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Captura la bandera					
Cesto movil					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21-dic**	**Lugar: centro**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 3:30 pm**	**N° de sesión: 336**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuito motriz				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Aros					
Conos					
Escalera de coordinación					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-dic	**Lugar: rodamontal**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 3:30 pm**	**N° de sesión: 337**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar en el deportista habilidades y patrones basicos de movimiento por medio de herramientas propias del tenis de campo.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Juegos de fundamentacion	acoplamiento	x	60	**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER	20	
		CAMINAR		
		LANZAR	20	
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
Transporte de bola variando condiciones		**JUEGOS COMPETENCIA**	30	
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuito motriz				**90**	**Pelotas - conos - raquetas**
Aros					
Conos					
Escalera de coordinación					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-dic	**Lugar: centro**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 4:30 pm**	**N° de sesión: 338**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Detectar y corregir errores en la ejecucion de los golpes realizados por los deportistas, asi como su ubicación y tacticas de juego.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
Circuito pliometrico		Explosiva	**x**		
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER		
		CAMINAR		
		LANZAR		
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
		JUEGOS COMPETENCIA		
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Saltos en aros				**30**	**Pelotas - conos - raquetas**
Saltos en escalera de coordinacion				**30**	
Saltos en gradas				**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7-dic**	**Lugar: centro**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 4:30 pm**	**N° de sesión: 339**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Detectar y corregir errores en la ejecucion de los golpes realizados por los deportistas, asi como su ubicación y tacticas de juego.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
Circuito pliometrico		Explosiva	**x**		
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER		
		CAMINAR		
		LANZAR		
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
		JUEGOS COMPETENCIA		
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Saltos en aros				**30**	**Pelotas - conos - raquetas**
Saltos en escalera de coordinacion				**30**	
Saltos en gradas				**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-dic	**Lugar: centro**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 4:30 pm**	**N° de sesión: 340**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Detectar y corregir errores en la ejecucion de los golpes realizados por los deportistas, asi como su ubicación y tacticas de juego.

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	x	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	x	Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER		
		CAMINAR		
		LANZAR		
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
		JUEGOS COMPETENCIA		
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Caminta vereda rodamontal				**120**	**Pelotas - conos - raquetas**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14-dic**	**Lugar: centro**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 4:30 pm**	**N° de sesión: 341**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Detectar y corregir errores en la ejecucion de los golpes realizados por los deportistas, asi como su ubicación y tacticas de juego.

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	x	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	x	Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER		
		CAMINAR		
		LANZAR		
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
		JUEGOS COMPETENCIA		
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Caminta vereda rodamontal				**120**	**Pelotas - conos - raquetas**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19-dic**	**Lugar: centro**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 4:30 pm**	**N° de sesión: 342**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Detectar y corregir errores en la ejecucion de los golpes realizados por los deportistas, asi como su ubicación y tacticas de juego.

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER		
		CAMINAR		
		LANZAR		
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**		
		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
		JUEGOS COMPETENCIA		
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuito de fortalecimiento					**Pelotas - conos - raquetas**
Burpees					
Sentadilla estatica					
Flexion de codo					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21-dic**	**Lugar: centro**	**Municipio: Cogua**	**Hora: 4:30 pm**	**N° de sesión: 343**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Daniel Zambrano				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 10 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Detectar y corregir errores en la ejecucion de los golpes realizados por los deportistas, asi como su ubicación y tacticas de juego.						
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	x	justicia	x	Trabajo en equipo	x	autodisciplina	
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad	x	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Charla	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Aros - conos - pelotas.**
Toma asistencia	llamado a lista	**X**	3	
Movilidad articular	Movilidad Articular	**X**	5	
Desplazamientos por el campo	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Apoyado en un compañero	Flexibilidad	Estatica	**x**		
Apoyado en un compañero		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			**Aros - conos - pelotas - malla de tenis - raqueta - escalera de coordinación**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desarrollados en todas las sesiones de clase.		**SALTAR**		
		CORRER		
		CAMINAR		
		LANZAR		
	Componente teorico	**TEMAS**		
charla		**REGLAMENTO**		
		HISTORIA DEL DEPORTE		
		SENTIDO DE PERTENENCIA		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Este componente es trabajado clase a clase resaltando la importancia de los valores, habitos de vida saludable y demas.		VALORES		
		HABITOS		
		MOTIVACION		
		INTELIGENCIA		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		JUEGOS TRADICIONALES		
		JUEGOS COMPETENCIA		
		JUEGOS COOPERATIVOS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Circuito de fortalecimiento					**Pelotas - conos - raquetas**
Burpees					
Sentadilla estatica					
Flexion de codo					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Charla de retroalimentacion	

Nombre del formador:	**Daniel Zambrano**
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:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTU			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PRO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	
1	1070306076	JUAN JOSE ARBELAEZ MONTOYA	7	24		:	12	122		:	61	55		:	27,5	61		:	3
2	1076248570	JUAN CAMILO BARRERA MONTOYA	8	24		:	12	125		:	62,5	57		:	28,5	59		:	2
3	1070306312	JUAN DAVID ANDRADE OLAYA	10	30		:	15	130		:	65	60		:	30	67		:	3
4	1075667929	SARA VALERIA ZAMBRANO MONTES	11	33		:	16,5	131		:	65,5	59		:	29,5	66		:	
5	1076738591	CARLOS ANDRES SANCHEZ JIMENEZ	15	54		:	27	173		:	86,5	75		:	37,5	70		:	
6	1032941748	DAVID LEONARDO ROMERO SUAREZ	13	58		:	29	165		:	82,5	69		:	34,5	71		:	3
7	1141522106	SOFIA HERNANDEZ REYES	10	32		:	16	132		:	66	61		:	30,5	65		:	3
8	1076249731	GREGORIO HERNANDEZ REYES	7	22		:	11	122		:	61	54		:	27	57		:	2
9	1076244416	ANA MARIA LOZANO TORRES	13			:	0			:	0			:	0			:	
10	1076244812	SAMUEL ESTEBAN OLAYA TORRES	13	47		:	23,5	158		:	79	63		:	31,5	65		:	3
11	1072990591	NICOLAS ESTEBAN RESTREPO BELLO	11	55		:	27,5	147		:	73,5	63		:	31,5	60		:	
12	1025144629	JULIAN SANTIAGO RODRIGUEZ	13	60		:	30	172		:	86	70		:	35	65		:	3
13	1013143267	MATIAS VANEGAS ORTIZ	8	27		:	13,5	123		:	61,5	56		:	28	58		:	
14	1076247325	DANNA CAROLINA RODRIGUEZ VELANDIA	10	34		:	17	135		:	67,5	63		:	31,5	63		:	3
15	1075663452	OSCAR VELANDIA	11	36		:	18	137		:	68,5	65		:	32,5	62		:	
16	1075675445	SEBASTIAN MONTES CASTRO	9	28		:	14	135		:	67,5	64		:	32	60		:	
17	1076865433	SANTIAGO CASTAÑEDA	13			:	0			:	0			:	0			:	
18	1072703188	JUAN SEBASTIAN NIETO NOVOA	9	30		:	15	135		:	67,5	65		:	32,5	63		:	3
19	1076744370	LUCIANA VELANDIA MONTOYA	9	28		:	14	136		:	68	65		:	32,5	64		:	
20	1075664076	ANDRES FELIPE TOLOZA ARANDA	12	33		:	16,5	140		:	70	64		:	32	62		:	
21	1075667726	JUANA VALENTINA TOLOZA ARANDA	11	30		:	15	137		:	68,5	64		:	32	60		:	
22	1072701093	AMALIE HERNANDEZ LEON	10	34		:	17	138		:	69	65		:	32,5	63		:	3
23	1075673250	DAVID MATIAS MACHETE PRIMICIERO	9	29		:	14,5	135		:	67,5	64		:	32	58		:	
24	1075669338	SANTIAGO MATIAS SALAMANCA RINCON	11	32		:	16	138		:	69	63		:	31,5	64		:	
25	1076248985	CAMILA RODRIGUEZ MOLINA	8	28		:	14	130		:	65	58		:	29	59		:	2
26	1076250628	ELIAN MARTIN ROMERO MOLINA	6	15		:	7,5	118		:	59	52		:	26	55		:	2
27	1076740901	JUAN JOSE MARTINEZ CASTILLO	13	40		:	20	163		:	81,5	68		:	34	67		:	3
28	1070308414	ANDRES DAVID PEDROZA CASTRO	23	59		:	29,5	168		:	84	69		:	34,5	73		:	3
29	1016604337	ISABELLA GARCIA SALAMANCA	6	15		:	7,5	119		:	59,5	54		:	27	59		:	2
30	1070023158	SEBASTIAN GARCIA SALAMANCA	5			:	0			:	0	50		:	25			:	
31	1020787778	SARA DANIELA MOGOLLON NEIRA	10	32		:	16	134		:	67	63		:	31,5	62		:	
32	1028402144	LAURA VALENTINA MOGOLLON NEIRA	13	38		:	19	138		:	69	65		:	32,5	64		:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			
1	JUAN JOSE ARBELAEZ MONTOYA	7	6,7	6,6	6,65	FALSO	16,00		116	114	115	116	23	25	24	FALSO	12,5
2	JUAN CAMILO BARRERA MONTOYA	8	5,7	5,4	5,55	FALSO	18,00		140	142	141	142	18	17	17,5	FALSO	10,7
3	GREGORIO HERNANDEZ REYES	7	7,6	7,9	7,75	FALSO	14,00		113	112	112,5	113	21	20	20,5	50	13,3
4	MATIAS VANEGAS ORTIZ	8	6,8	7	6,90	FALSO	15,00		115	115	115	115	17	21	19	60	12,8
5	CAMILA RODRIGUEZ MOLINA	8	9,3	8,9	9,10	FALSO	10,00		95	96	95,5	96	25	27	26	FALSO	16
6	ELIAN MARTIN ROMERO MOLINA	6	8,7	8,9	8,80	FALSO	10,00		98	96	97	98	24	24	24	FALSO	15,7
7	ISABELLA GARCIA SALAMANCA	6	8,5	8,7	8,60	FALSO	12,00		100	95	97,5	100	30	26	28	FALSO	14,9

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			
1	SEBASTIAN MONTES CASTRO	9	6,3	6,5	6,40	FALSO	16,00	FALSO	112	110	111	112	20	21	20,5	FALSO	13,5
2	JUAN SEBASTIAN NIETO NOVOA	9	6,8	6,5	6,65	FALSO	17,00	FALSO	108	110	109	110	22	27	24,5	FALSO	14,3
3	LUCIANA VELANDIA MONTOYA	9	7	6,8	6,90	FALSO	16,00	FALSO	100	103	101,5	103	23	21	22	FALSO	16,8
4	DAVID MATIAS MACHETE PRIMICIERO	9	6,5	6,6	6,55	FALSO	14,00	FALSO	105	104	104,5	105	21	24	22,5	FALSO	11,4
5	JUAN DAVID ANDRADE OLAYA	10	5,8	5,7	5,75	FALSO	20,00	FALSO	146	140	143	115	19	21	20	FALSO	13,7
6	SOFIA HERNANDEZ REYES	10	6,4	6,2	6,30	FALSO	22,00	FALSO	112	111	111,5	112	22	23	22,5	FALSO	16,9
7	DANNA CAROLINA RODRIGUEZ VELANDIA	10	6,8	6,5	6,65	FALSO	18,00	FALSO	106	105	105,5	106	19	25	22	FALSO	15,2
8	AMALIE HERNANDEZ LEON	10	7,3	7,6	7,45	FALSO	13,00	FALSO	98	100	99	100	24	26	25	FALSO	15
9	SARA DANIELA MOGOLLON NEIRA	10	6,5	6,4	6,45	FALSO	18,00	FALSO	110	112	111	112	17	23	20	FALSO	15,4

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			
1	SARA VALERIA ZAMBRANO MONTES	11	5,5	5,2	5,35	FALSO	22	FALSO	168	170	169		16	17	16,5	FALSO	12,4
3	DAVID LEONARDO ROMERO SUAREZ	13	5	5,1	5,05	FALSO	21	FALSO	175	170	172,5		18	20	19	40	11,6
4	ANA MARIA LOZANO TORRES	13	0	0	0,00	100	0	FALSO			#¡DIV/0!		0	0	0	100	0
5	SAMUEL ESTEBAN OLAYA TORRES	13	6,5	7	6,75	FALSO	18	FALSO	160	165	162,5		23	20	21,5	FALSO	14,8
6	NICOLAS ESTEBAN RESTREPO BELLO	11	7	6,8	6,90	FALSO	14	FALSO	145	148	146,5		18	24	21	FALSO	16,4
7	JULIAN SANTIAGO RODRIGUEZ	13	6	6,3	6,15	FALSO	15	FALSO	170	172	171		23	21	22	FALSO	19
8	OSCAR VELANDIA	11	6,3	6	6,15	FALSO	17	FALSO	164	165	164,5		19	23	21	FALSO	22,4
9	SANTIAGO CASTAÑEDA	13	6,7	6,3	6,50	FALSO	13	FALSO	157	160	158,5		20	27	23,5	FALSO	17,9
10	ANDRES FELIPE TOLOZA ARANDA	12	6,2	6,8	6,50	FALSO	16	FALSO	143	138	140,5		18	17	17,5	FALSO	16
11	JUANA VALENTINA TOLOZA ARANDA	11	6,5	6,5	6,50	FALSO	15	FALSO	140	142	141		22	24	23	FALSO	21,2
12	SANTIAGO MATIAS SALAMANCA RINCON	11	6,4	6,7	6,55	FALSO	14	FALSO	151	150	150,5		30	31	30,5	FALSO	16,5
13	JUAN JOSE MARTINEZ CASTILLO	13	7	7,2	7,10	FALSO	15	FALSO	127	113	120		33	32	32,5	FALSO	18,1
14	LAURA VALENTINA MOGOLLON NEIRA	13	5,8	5,6	5,70	FALSO	24	FALSO	168	168	168		28	25	26,5	FALSO	13

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			
1	CARLOS ANDRES SANCHEZ JIMENEZ	15	5	5,3	5,15	FALSO	20	FALSO	170	178	174	178	14	18	16	60	6,8

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	DANIEL GUILLERMO ZAMBRANO JIMENEZ	
DEPORTE/ DISCIPLINA	TENIS DE CAMPO	
MUNICIPIO	COGUA	
TEST FISICOS		
NIVEL	INICIACION – FUNDAMENTACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO M/PAL	MES: MAYO
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		





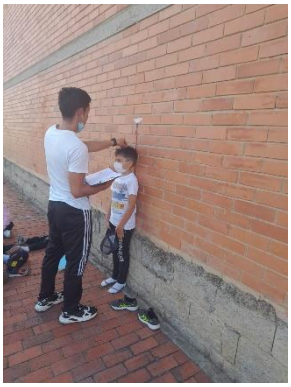
















GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: Iniciacion **DISCIPLINA:** Tenis de campo

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	JUAN JOSE ARBELAEZ MONTOYA	8	19/07/2014	TENIS DE CAMPO	26	127	69	132	64
2	JUAN CAMILO BARRERA MONTOYA	9	14/08/2013	TENIS DE CAMPO	29	129	59	134	62,5
3	JUAN DAVID ANDRADE OLAYA	10	2/05/2012	TENIS DE CAMPO	42	142	71	145	69
4	SARA VALERIA ZAMBRANO MONTES	11	22/10/2010	TENIS DE CAMPO	37	142	72	146	63
5	SOFIA HERNANDEZ REYES	11	6/07/2011	TENIS DE CAMPO	38	144	73	148	65
6	GREGORIO HERNANDEZ REYES	7	29/03/2015	TENIS DE CAMPO	23	125	65	131	63
7	MATIAS VANEGAS ORTIZ	8	24/10/2013	TENIS DE CAMPO	24	128	70	129	61
8	DANNA CAROLINA RODRIGUEZ VELANDIA	10	25/04/2012	TENIS DE CAMPO	44	144	70	142	73
9	TOMAS QUINTANA MONTES	8	2/01/2014	TENIS DE CAMPO	21	125	64	123	57
10	SEBASTIAN MONTES CASTRO	9	27/02/2013	TENIS DE CAMPO	31	130	60	135	62
11	JUAN SEBASTIAN NIETO NOVOA	10	27/06/2012	TENIS DE CAMPO	46	132	61	132	63
12	SALOME ESCOBAR MONTOYA	5	20/07/2017	TENIS DE CAMPO	19	112	53	111	58
13	ANDRES FELIPE TOLOZA ARANDA	13	3/07/2009	TENIS DE CAMPO	45	144	74	147	64
14	JUANA VALENTINA TOLOZA ARANDA	12	2/10/2010	TENIS DE CAMPO	38	142	69	145	62
15	AMALIE HERNANDEZ LEON	10	22/11/2011	TENIS DE CAMPO	45	143	68	141	70
16	DAVID MATIAS MACHETE PRIMICIERO	10	18/06/2012	TENIS DE CAMPO	29	134	65	134	64
17	CAMILA RODRIGUEZ MOLINA	8	31/01/2014	TENIS DE CAMPO	30	128	60	135	71
18	ELIAN MARTIN ROMERO MOLINA	6	1/05/2016	TENIS DE CAMPO	11	112	54	112	56
19	ISABELLA GARCIA SALAMANCA	7	12/06/2015	TENIS DE CAMPO	13	114	58	115	58
20	SEBASTIAN GARCIA SALAMANCA	6	11/08/2017	TENIS DE CAMPO	12	113	56	114	56

MUNICIPIO EVALUADO:	**COGUA**
FORMADOR:	**DANIEL GUILLERMO ZAMBRANO JIMENEZ**

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARR UNIDA CENT NOTA: se unicamen
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO
1	JUAN JOSE ARBELAEZ MONTOYA	TENIS DE CAMPO	4,66	109	129	80	85	85	15,,8	14
2	GREGORIO HERNANDEZ REYES	TENIS DE CAMPO	5,09	110	130	76	87	87	18,2	12
3	MATIAS VANEGAS ORTIZ	TENIS DE CAMPO	5,27	110	115	75	78	78	17,6	9
4	TOMAS QUINTANA MONTES	TENIS DE CAMPO	4,78	134	143	81	84	84	16,2	12
5	SALOME ESCOBAR MONTOYA	TENIS DE CAMPO	5,51	74	78	45	50	50	18,5	41
6	CAMILA RODRIGUEZ MOLINA	TENIS DE CAMPO	5,63	70	75	73	77	77	18,3	22
7	ELIAN MARTIN ROMERO MOLINA	TENIS DE CAMPO	5,27	96	97	44	47	47	20,1	12
8	ISABELLA GARCIA SALAMANCA	TENIS DE CAMPO	6,02	100	98	60	57	60	21,3	16
9	SEBASTIAN GARCIA SALAMANCA	TENIS DE CAMPO	5,76	106	102	65	64	65	19,7	15
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
	MUNICIPIO EVALUADO:									
	FORMADOR :									

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA	
1	CARLOS ANDRES SANCHEZ JIMENEZ	TENS DE CAMPO	3,18	153	174	148	150	13,87	21	22	5	4
2	DAVID LEONARDO ROMERO SUAREZ	TENS DE CAMPO	3,6	165	170	152	149	13,56	18	22	6	9
3	DANIEL BARRERA MONTOYA	TENS DE CAMPO	3,7	178	196	161	162	13,66	14,5	13	7	7
4	ALEJANDRA CHAVEZ	TENS DE CAMPO	4,8	100	106	115	120	14,19	20	24	3	5
5	JUAN JOSE MARTINEZ CASTILLO	TENS DE CAMPO	4,1	134	142	120	125	14,56	14	18	6	8
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
	MUNICIPIO EVALUADO:											
	FORMADOR :											

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE D UNIDAD D CENTIME NOTA: se us unicamente
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO
1	JUAN CAMILO BARRERA MONTOYA	TENIS DE CAMPO	3,87	131	145	95	98	13,5	21
2	JUAN DAVID ANDRADE OLAYA	TENIS DE CAMPO	4,3	131	116	105	109	13,8	23
3	DANNA CAROLINA RODRIGUEZ VELANDIA	TENIS DE CAMPO	5,6	122	127	98	100	14,9	18
4	SEBASTIAN MONTES CASTRO	TENIS DE CAMPO	4,04	128	130	102	98	13,9	15
5	JUAN SEBASTIAN NIETO NOVOA	TENIS DE CAMPO	5,02	114	120	97	99	13,5	12
6	AMALIE HERNANDEZ LEON	TENIS DE CAMPO	6,7	110	114	94	95	15,2	18
7	DAVID MATIAS MACHETE PRIMICIERO	TENIS DE CAMPO	5,6	112	115	86	90	15,6	23
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
MUNICIPIO EVALUADO:									
FORMADOR :									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

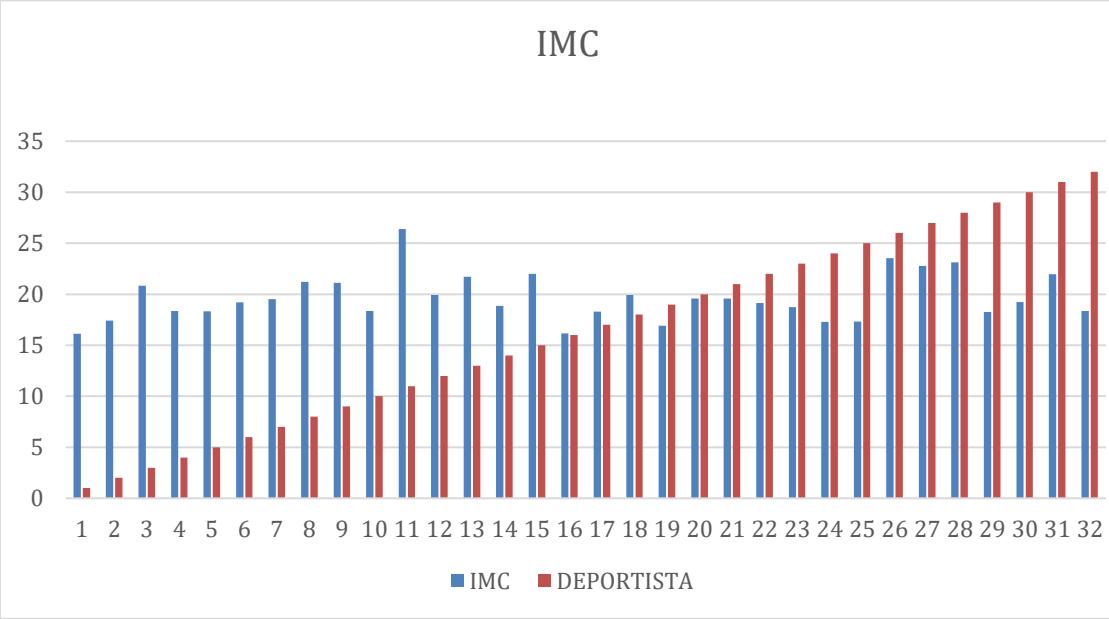
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS UNIDAD DE SEGUNDOS Y (3,1) NOTA: se usa unicamente co
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	SAMUEL ESTEBAN OLAYA TORRES	TENIS DE CAMPO	4,8	100	106	115	120	14,19	20	24	1,54
2	NICOLAS SOLANO	TENIS DE CAMPO	4,4	120	123	131	133	13,35	24,5	18	1,48
3	JULIAN SANTIAGO RODRIGUEZ	TENIS DE CAMPO	4,91	132	128	133	125	14,54	18	13	1,39
4	SANTIAGO CASTAÑEDA	TENIS DE CAMPO	5,02	124	126	127	133	13,7	12	15	1,47
5	SANTIAGO MATIAS SALAMANCA RINCON	TENIS DE CAMPO	3,98	145	143	134	143	15,3	17	34	2,03
6	LAURA VALENTINA MOGOLLON NEIRA	TENIS DE CAMPO	3,65	156	162	142	150	13,12	14	16	1,38
7	SARA VALERIA ZAMBRANO MONTES	TENIS DE CAMPO	3,4	166	178	111	113	12,17	23,5	26	1,23
8	SOFIA HERNANDEZ REYES	TENIS DE CAMPO	4,17	134	142	123	112	14,3	18	27	1,53
9	ANDRES FELIPE TOLOZA ARANDA	TENIS DE CAMPO	3,9	122	137	112	118	15,2	12	11	2,34
10	JUANA VALENTINA TOLOZA ARANDA	TENIS DE CAMPO	4,7	132	123	110	112	15,4	18	15	2,07
11	OSCAR VELANDIA	TENIS DE CAMPO	3,8	127	120	115	118	14,2	10	11	1,82
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
MUNICIPIO EVALUADO:											
FORMADOR :											

Informe cualitativo y cuantitativo

Interpretación de datos antropométricos
Escuela de formación de tenis de campo Municipio de Cogua

En el transcurso de la primera y segunda semana del mes de octubre de 2022 se llevaron a cabo la toma de medidas antropométricas a los deportistas pertenecientes a la escuela de formación en tenis de campo del municipio de Cogua, dentro de medidas encontramos el peso corporal, la estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura.
En relación con lo anterior se obtienen las siguientes conclusiones:

- ✓ En relación con el IMC de los deportistas encontramos que para el estadio de maduración en el cual se encuentra la mayoría se encuentran con peso normal y en relación con su edad, de igual manera encontramos a algunos participantes bajos de peso los cuales se pueden relacionar con el crecimiento natural e incluso con hábitos alimenticios inapropiados. (grafica 1)
- ✓ En relación con las tomas obtenidas de la envergadura se encuentran dentro de los parámetros normales, teniendo valores relativamente más altos en aquellos deportistas en edades entre 13 y los 16 años relacionados con un mayor desarrollo en sus miembros superiores a diferencia de aquellos de menor edad. Importante destacar que esta medida es determinante en los jugadores de tenis ya que a mayor envergadura mayor alcance.
- ✓ Dentro de los valores arrojados en la toma del perímetro de cintura encontramos que la mayoría de deportistas están dentro de los rangos normales y adecuados para su edad, sin embargo, encontramos algunos con acumulaciones de grasa superiores a los normales la zona abdominal lo cual hace pensar en mejores hábitos alimenticios, hidratación adecuada y ejercicios tanto aeróbicos como de fuerza para reducir dichos niveles.
- ✓ Otro de los aspectos determinantes para el deporte en específico el tenis de campo es que la estatura de los deportistas no es la adecuada entendiendo que en dicho deporte en un alto porcentaje son de gran estatura.



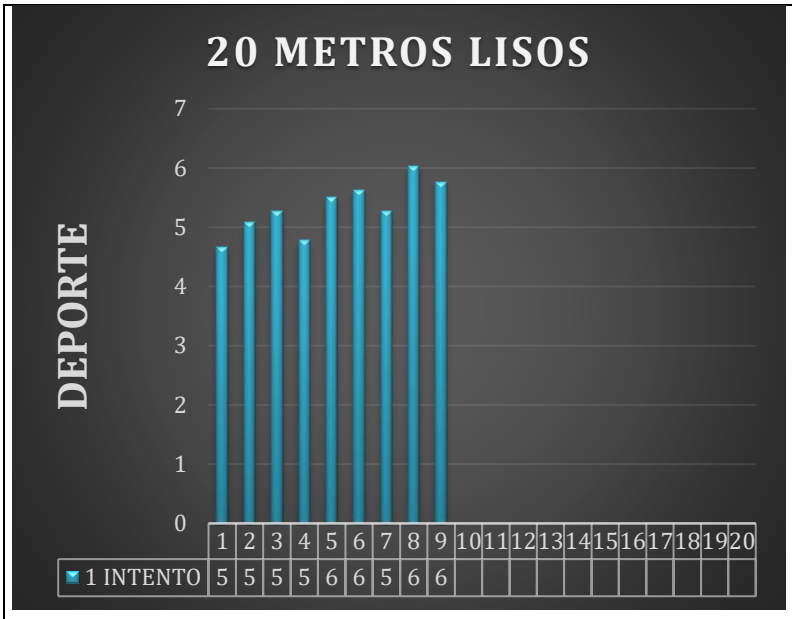
Grafica 1.

DEPORTISTA	ESTATURA MTR	PESO KG	IMC	DEPORTISTA
1	1,27	26	16,1200322	1
2	1,29	29	17,4268373	2
3	1,42	42	20,8292006	3
4	1,42	37	18,3495338	4
5	1,44	38	18,3256173	5
6	1,25	30	19,2	6
7	1,28	32	19,53125	7
8	1,44	44	21,2191358	8
9	1,25	33	21,12	9
10	1,3	31	18,3431953	10
11	1,32	46	26,4003673	11
12	1,12	25	19,9298469	12
13	1,44	45	21,7013889	13
14	1,42	38	18,8454672	14
15	1,43	45	22,0059661	15
16	1,34	29	16,1505903	16
17	1,28	30	18,3105469	17
18	1,12	25	19,9298469	18
19	1,14	22	16,9282856	19
20	1,13	25	19,5786671	20
21	1,75	60	19,5918367	21
22	1,71	56	19,1511918	22
23	1,65	51	18,7327824	23
24	1,54	41	17,2879069	24
25	1,63	46	17,3134104	25
26	1,61	61	23,5330427	26
27	1,65	62	22,7731864	27
28	1,57	57	23,1246704	28
29	1,48	40	18,2615047	29
30	1,53	45	19,2233756	30
31	1,68	62	21,9671202	31
32	1,65	50	18,3654729	32

ANALISIS TEST FISICOS.

CATEGORIA: INICACIÓN (hasta 8 años)

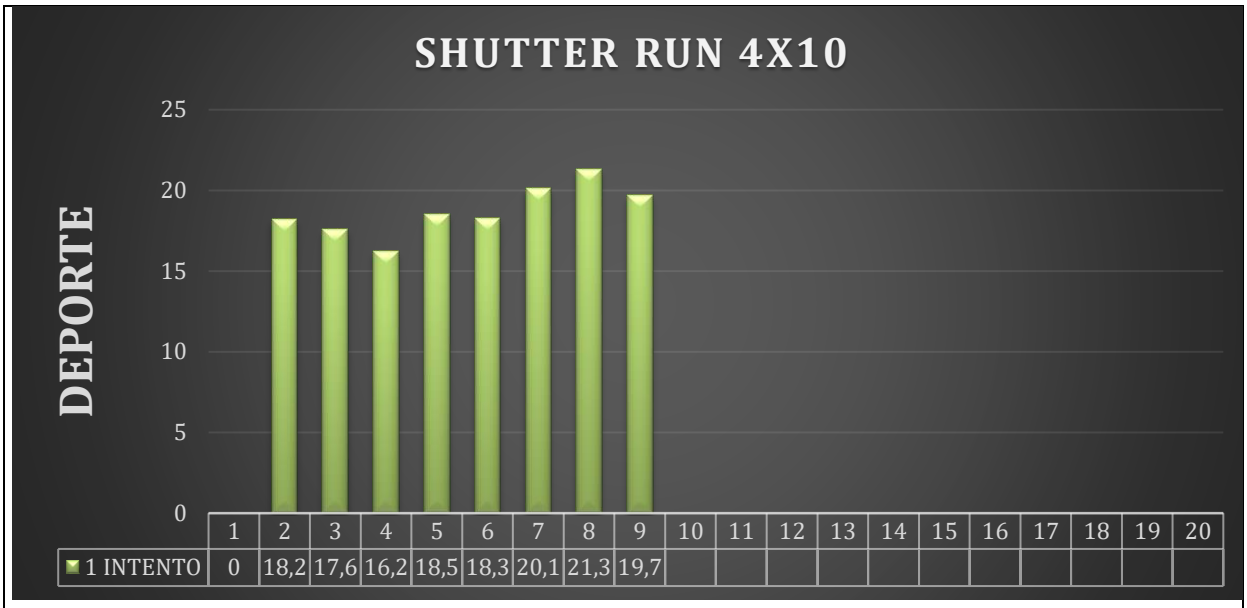
20 METROS LANZADOS



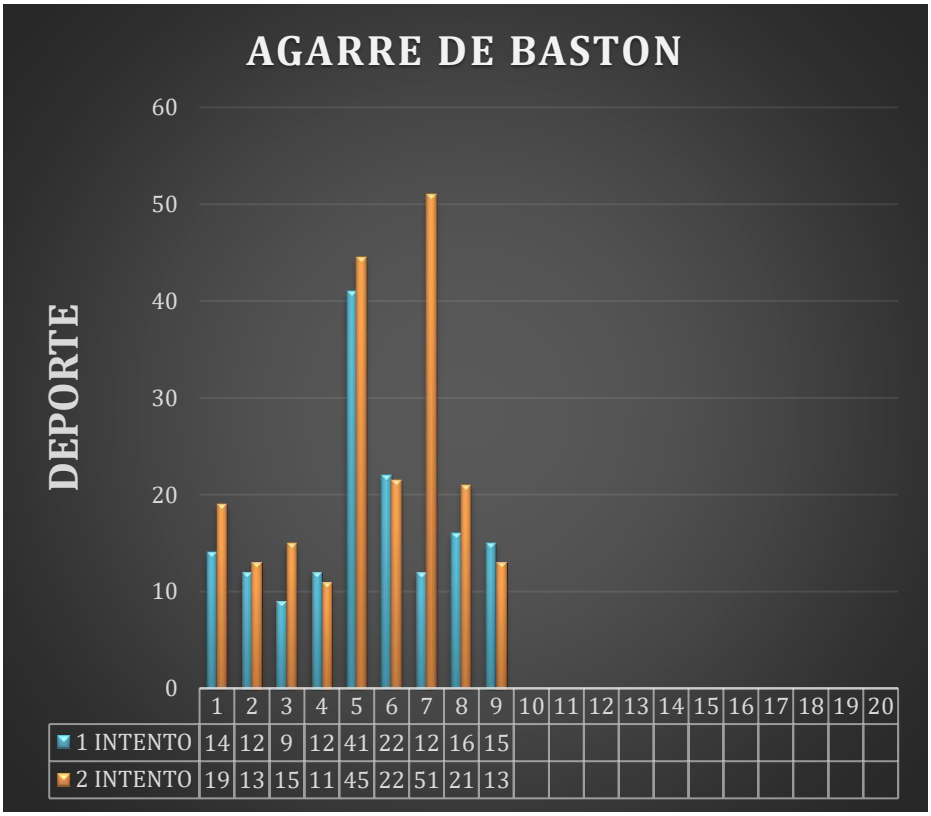
De acuerdo con la grafica para este test encontramos unos buenos registros por parte de los deportistas los cuales se relacionan con los desplazamientos realizados normalmente en el tenis de campo los cuales no superan los 9 mtr, asi de esta manera los registros obtenidos van desde los 4,66 segundos como el mejor hasta los 6,02 como el peor, siendo este un test que medianamente se acopla para deporte se espera en la ultima toma de test mejorar dichos resultados.



En relación con los resultados obtenidos en el test de salto largo sin impulso encontramos que aunque hay deportistas con gran poder de saltabilidad algunos de ellos les costaba alcanzar una buena distancia, encontramos una relación directamente proporcional al salto con la estatura y el peso obtenido ya que para aquellos deportistas con un peso más bajo la distancia alcanzada fue mayor que para aquellos con peso más alto encontramos como mejor registro 143 cm y el peor fue de 70 cm.

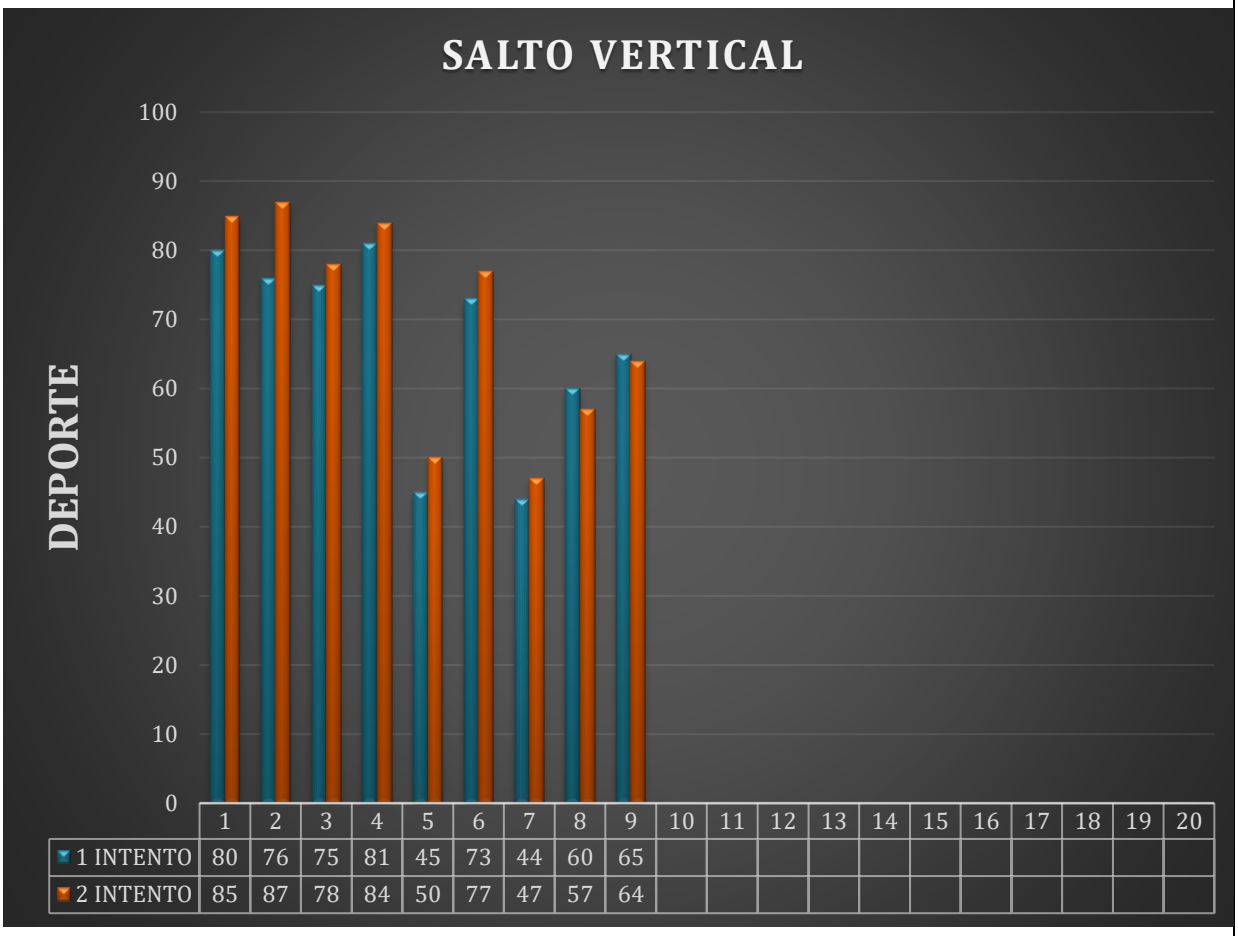


Shutter run 4 x 10 fue el test más aproximado a los desplazamientos realizados en el deporte allí se obtuvieron buenos registros por parte de la mayoría de los deportistas encontrando relación con que en las sesiones de entrenamiento semanales se enfatiza en ejercicios y juegos relacionados con esta distancia, mejor registro 16,2 registro más bajo 21,3.



Este test está directamente relacionado con la velocidad de reacción otra de las capacidades indispensables en el deporte, durante de la aplicación del mismo se puede resaltar que varios factores pueden generar variación en el resultado como los son las distracciones del entorno y hasta la interacción generada durante la toma de la

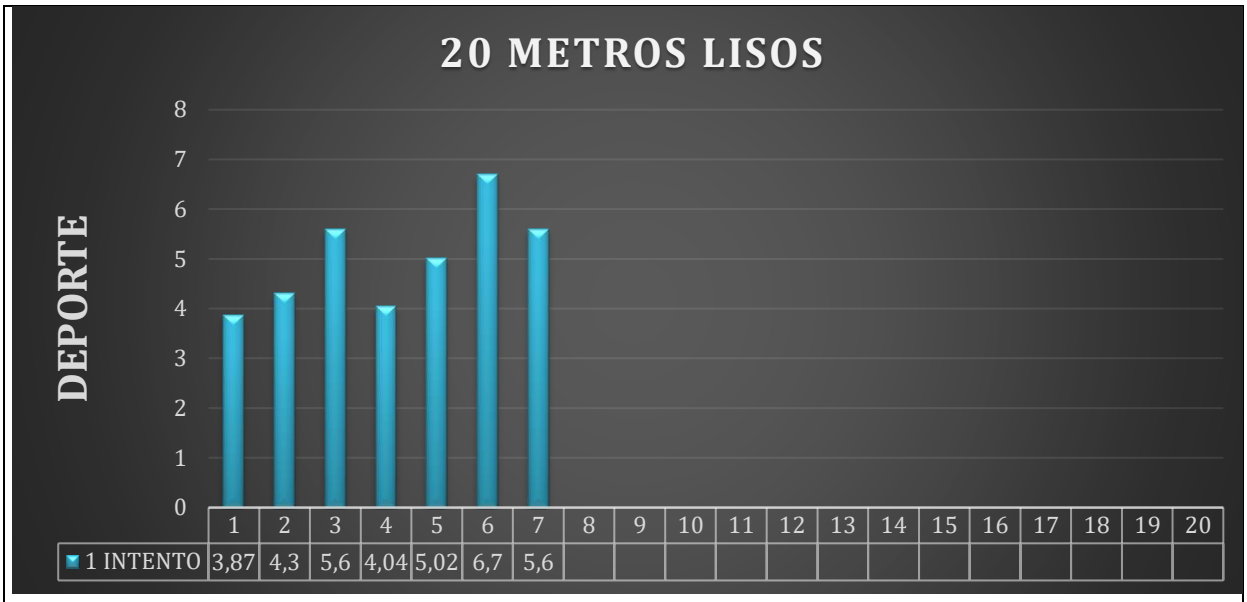
prueba, si es un aspecto a mejorar y a prestar mayor atención mejor registro 9 cm, registro mas bajo 51 cm.



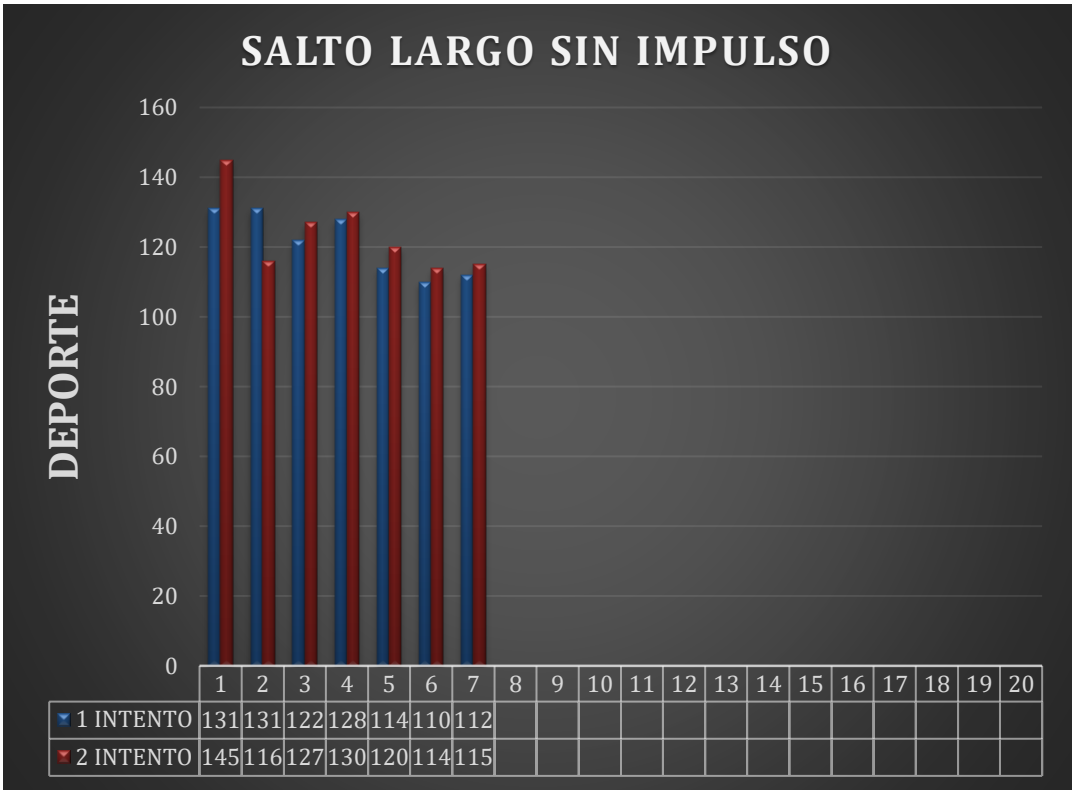
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	80	76	75	81	45	73	44	60	65											
2 INTENTO	85	87	78	84	50	77	47	57	64											

Para los deportistas de la escuela de formación de tenis fue un test novedoso que requirió el máximo de atención y concentración por parte de ellos ya que en su ejecución requiere la interacción y consecución de varios elementos: el salto, la ubicación corporal, la distancia con el muro y la marcación del resultado obtenido, mejor resultado 85 cm, resultado más bajo 44 cm.

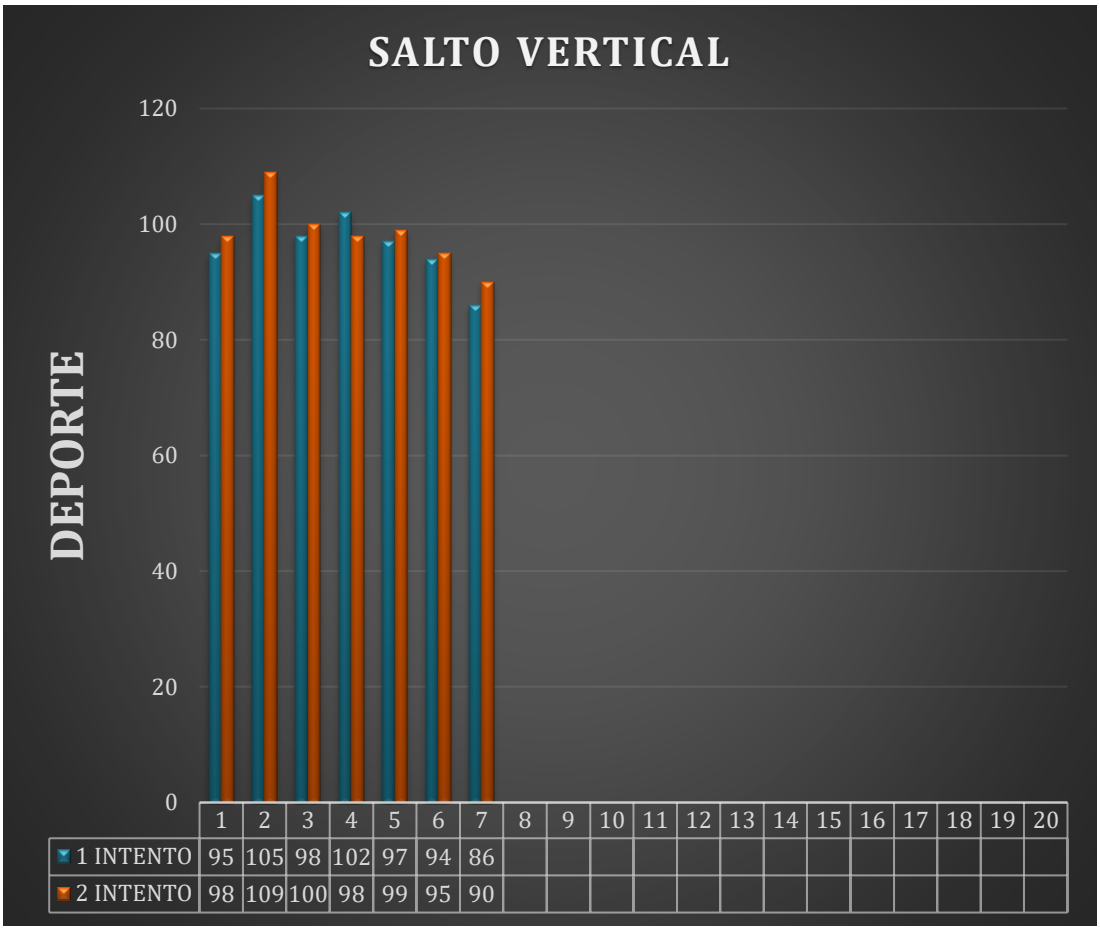
CATEGORIA: INICACIÓN (9 - 10 años)



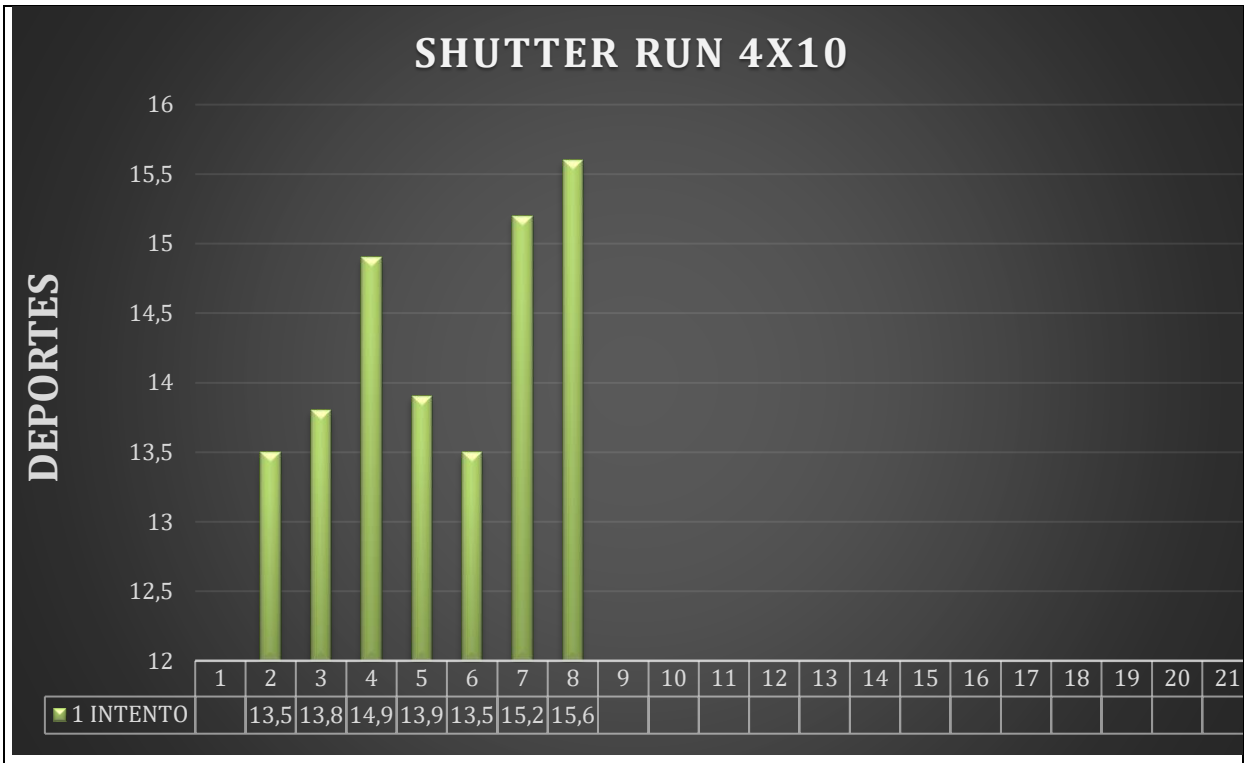
Este test se realizo por parte de los deportistas en pista atlética permitiéndoles cumplir con el objetivo del mismo la diferencia radico en la superficie ya que esta es mas inestable sin embargo se persivio una actitud positiva por parte de los participantes los cual permitio obtener buenos resultados teniendo como mejor registro en esta categoría 3,87y como el mas bajo 6,7 segundos.



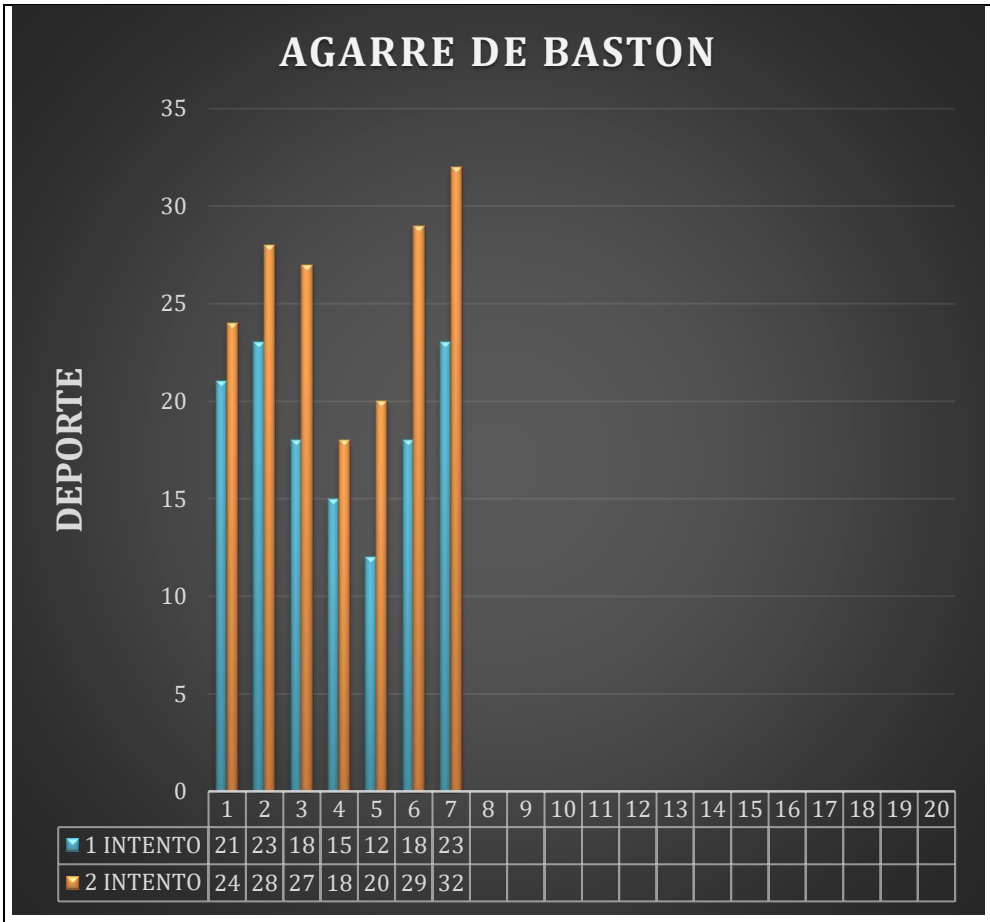
Teniendo como referencia que el salto no es una de las habilidades determinantes en el tenis de campo a comparación de la carrera y otras más, podemos encontrar resultados aceptables en el desarrollo del mismo relacionados en ocasiones con una técnica inadecuada en el salto y factores actitudinales de los deportistas. Mejor marca 145 cm, marca más baja 110 cm.



De acuerdo con los resultados obtenidos y tal cual con lo ocurrido con los deportistas mas pequeños este test tuvo cierto grado de dificultad en su ejecución teniendo que los deportistas realizar movimientos complejos como lo fueron el saltar cerca al muro, intentar llegar lo mas alto posible y además marcar dicho punto los cual genero ciertos niveles de estrés en los particpantes al no poder marcar en su punto máximo de salto preocupados por la caída y la cercanía al muro, mejor registro 109 cm, peor registro 86 cm.

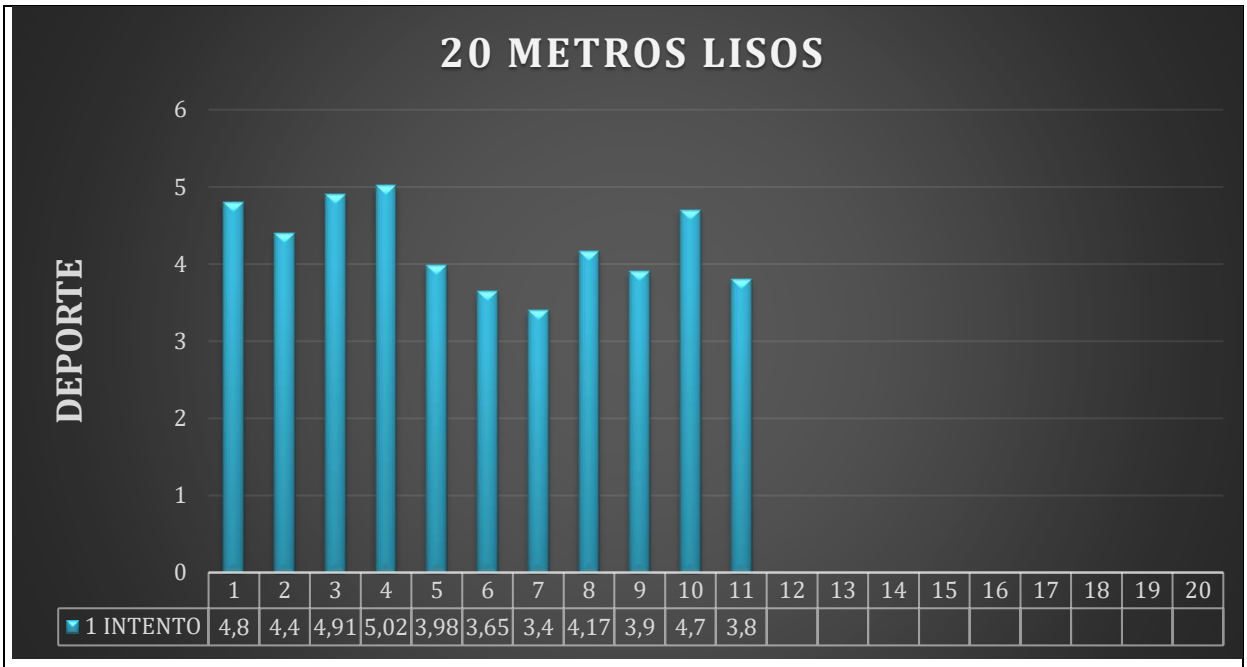


Test acorde al deporte y a las actividades y entrenamientos realizados previamente, es un test atractivo y que requiere de bastante concentración por parte de los deportistas, se sintieron a gusto por la familiaridad de los recorridos, mejor registro 13,5, registro mas lento 15,6.

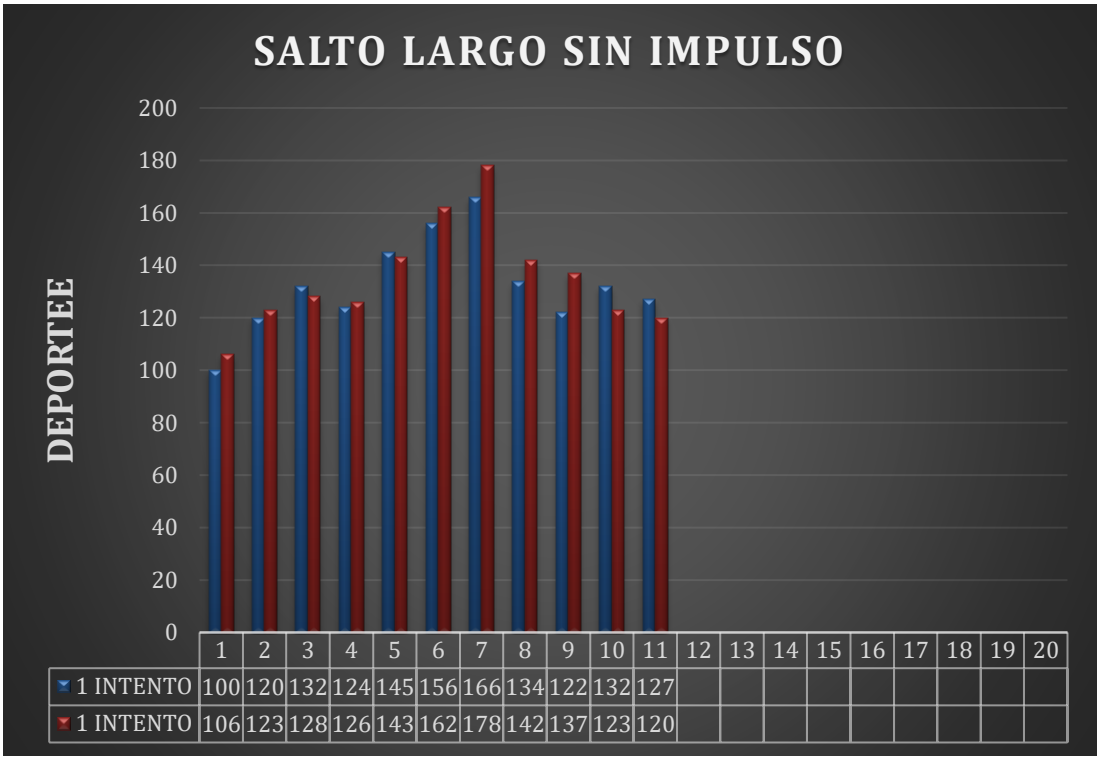


Dentro de las aspectos por mejor y a trabajar se encuentra la velocidad de reacción ya que como muestra la grafica los resultados no son los mejores de igual manera la concentración juega un papel fundamental en el desarrollo del mismo y las distracciones del entorno no contribuyen demasiado. Como mejor registro se obtuvo 12 cm y registro mas lejano 29 cm.

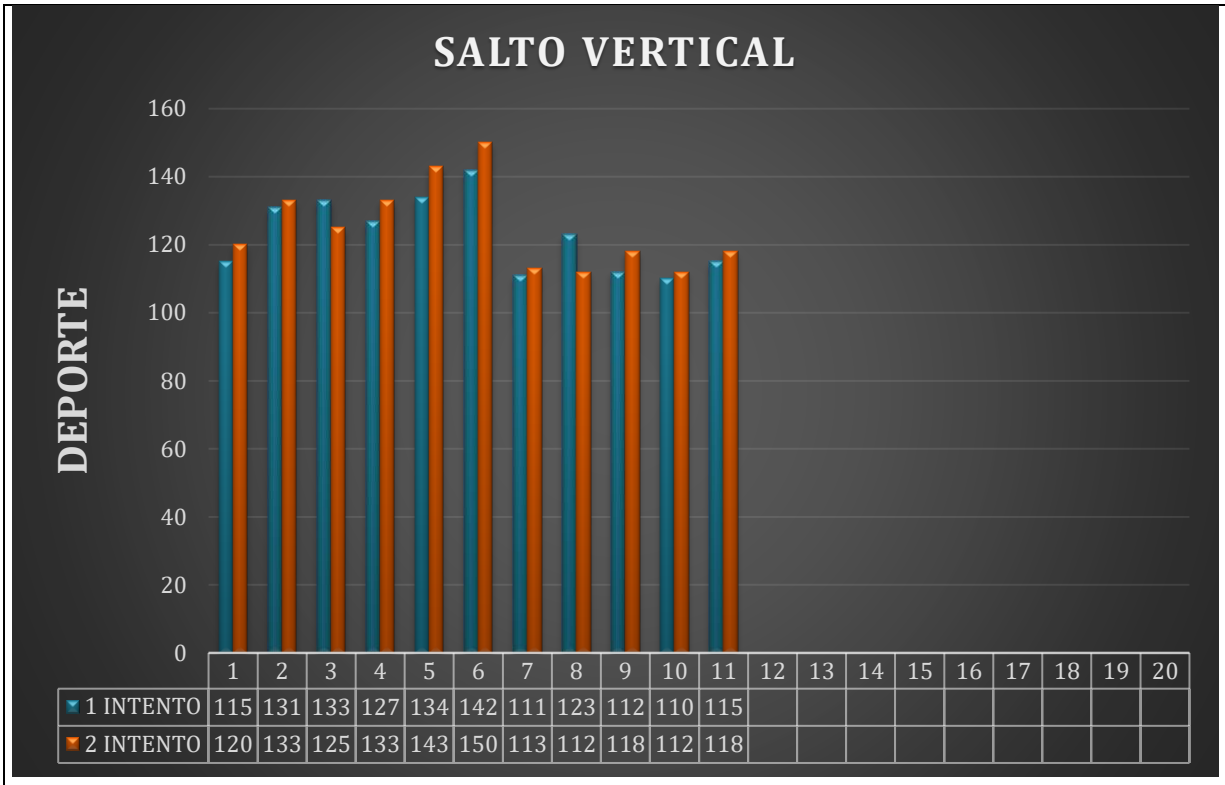
CATEGORIA: FUNDAMENTACIÓN (11 - 13 años)



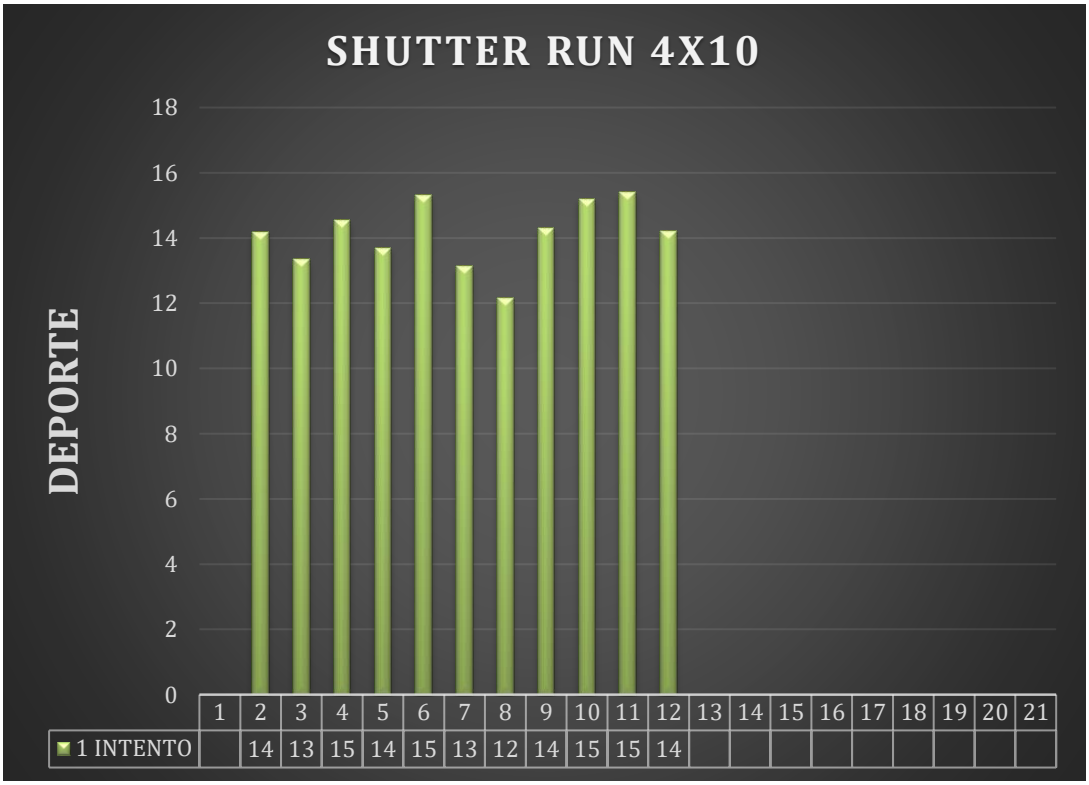
Test realizado en pista de atletismo, la actitud y disposición por parte de los deportistas fue la mejor de allí la obtención de buenos registros por parte de algunos de ellos, test que se asemeja a las situaciones reales de juego en el tenis de campo, mejor resultado 3,4, marca más lejana 4,91 seg.



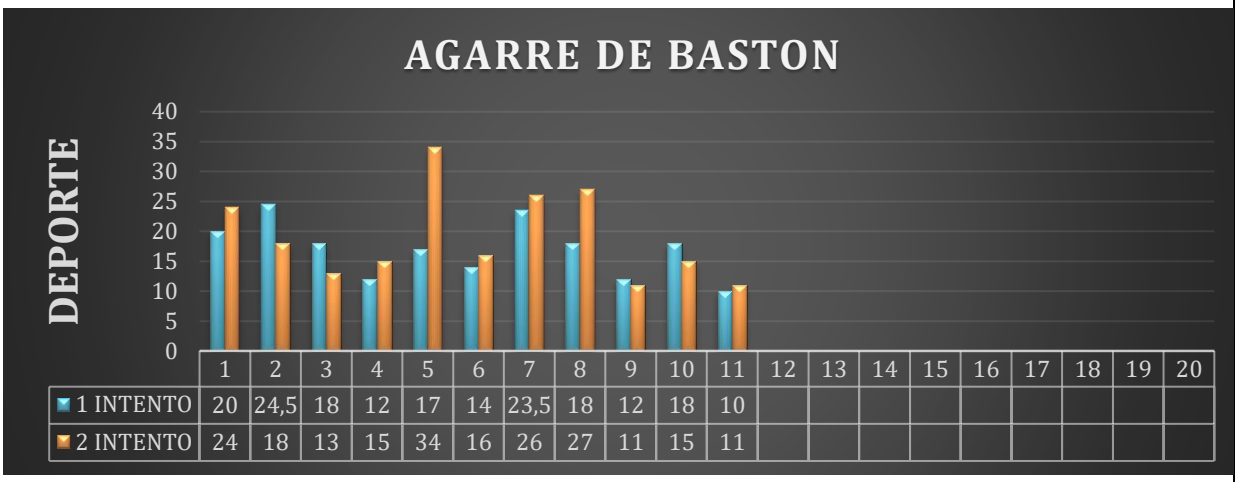
Se obtuvieron buenos resultados en la ejecución de este test debido a la receptividad por parte de los deportistas en relación a una buena técnica de la ejecución del salto, pies ligeramente abiertos semi flexión de rodilla, bazos hacia atrás y una buena fase de vuelo se obtuvo como mejor resultado 178 cm y 100 cm el mas bajo.



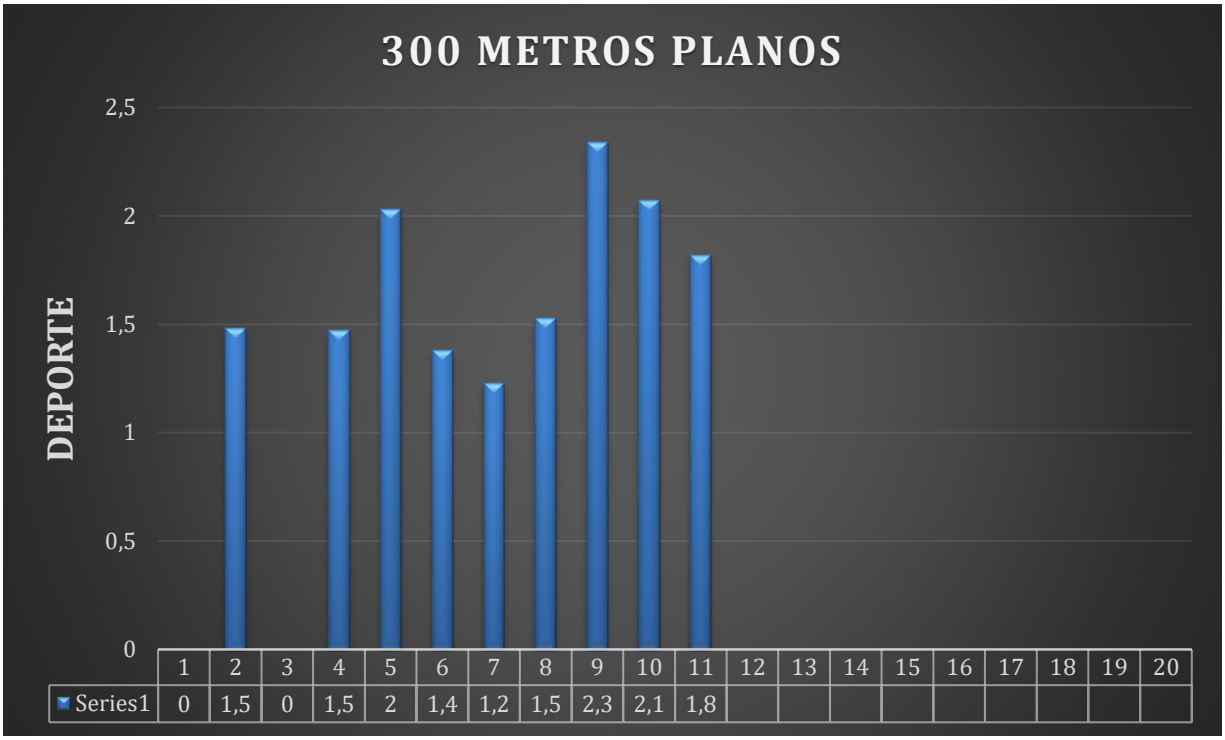
Los mejores registros en dicho test 143 cm se debieron a la seguridad que el deportista demostró durante la ejecución, además su concentración y disposición hicieron conseguir dicho resultado, sin embargo, los resultados de los demás deportistas pueden ser mejores si se dispone de más tiempo para entrenamientos de tipo pliometricos.



Este test esta directamente relacionado con las dimensiones del campo de juego por lo cual resulta beneficioso para los deportistas los cuales están acostumbrado a las a estas medidas, la concentración y la agilidad para poder culminar la prueba son factores determinantes mejor registro 12 seg.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	20	24,5	18	12	17	14	23,5	18	12	18	10									
2 INTENTO	24	18	13	15	34	16	26	27	11	15	11									



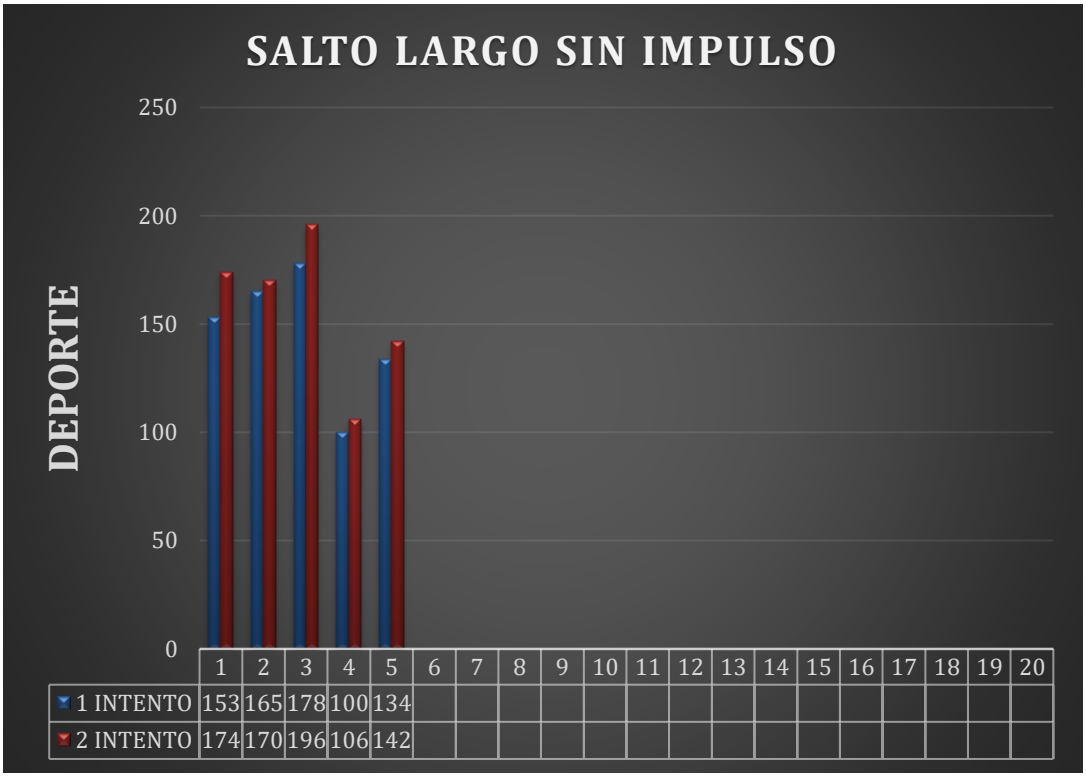
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Series1	0	1,5	0	1,5	2	1,4	1,2	1,5	2,3	2,1	1,8									

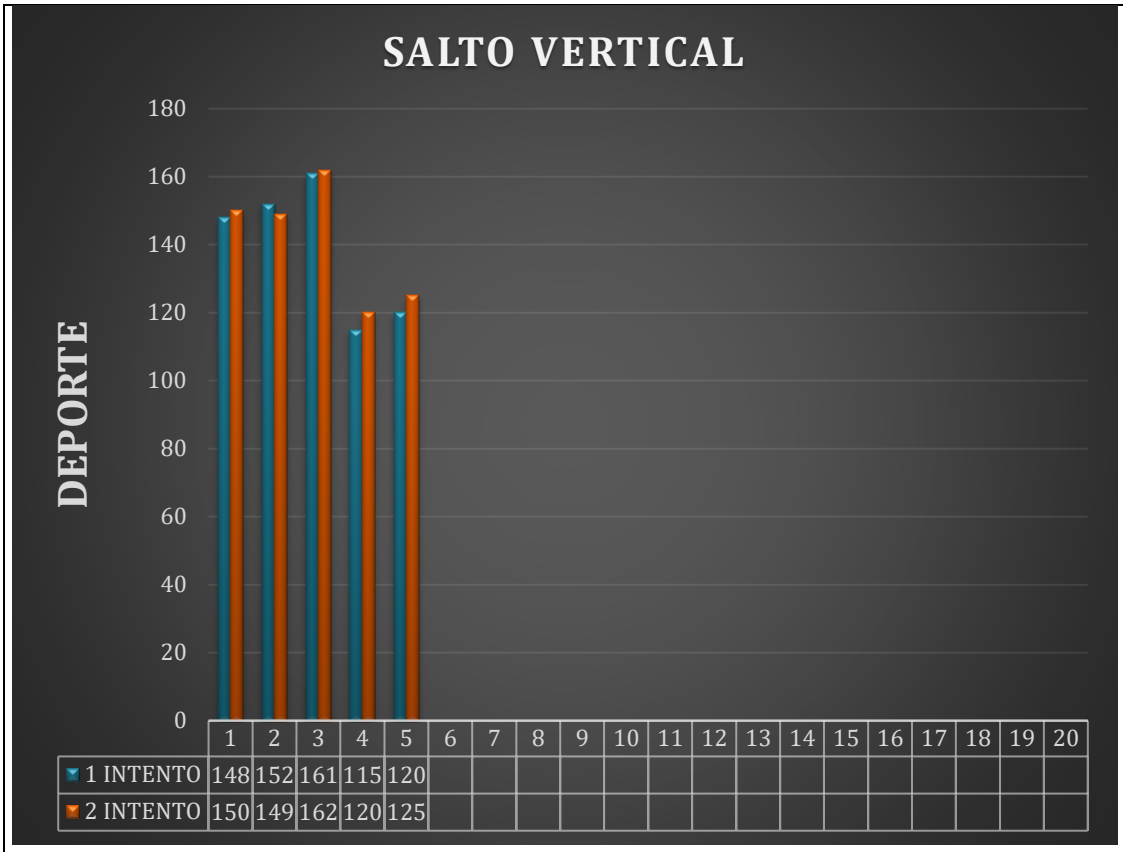
Se contó con la pista atlética del municipio para dicha prueba lo cual permitió del desarrollo normal de la misma los tiempos fluctuaron en el 1, 23 y los 2, 34 siendo este uno de los valores por mejorar a lo largo de los entrenamientos.

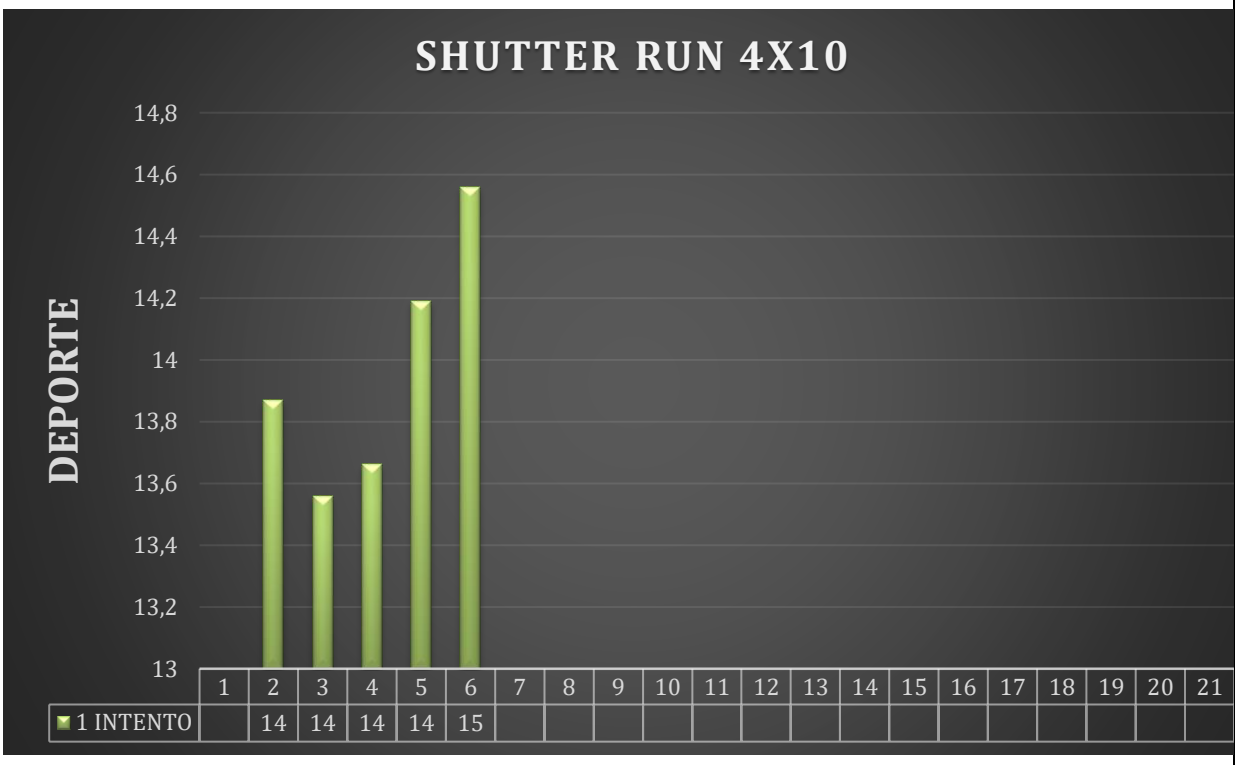
CATEGORIA: FUNDAMENTACIÓN (14 - 17 años)



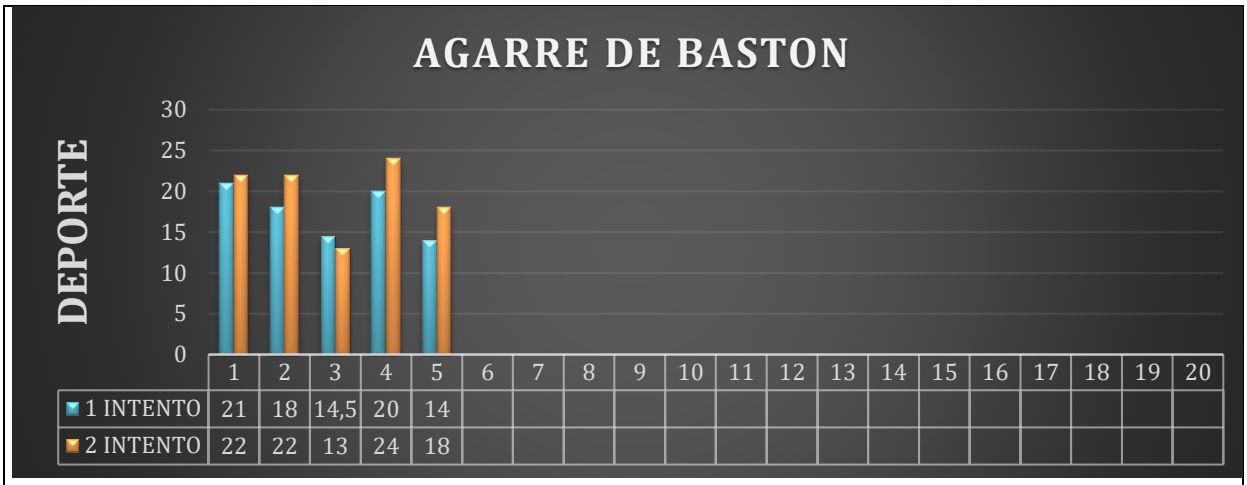
Prueba que permite evaluar la resistencia anaeróbica, en la cual el depotista debe emplear la menor cantidad de tiempo para desarrollarlo, de esta manera los tiempos estuvieron entre los 3,18 y 4,8 segundos.

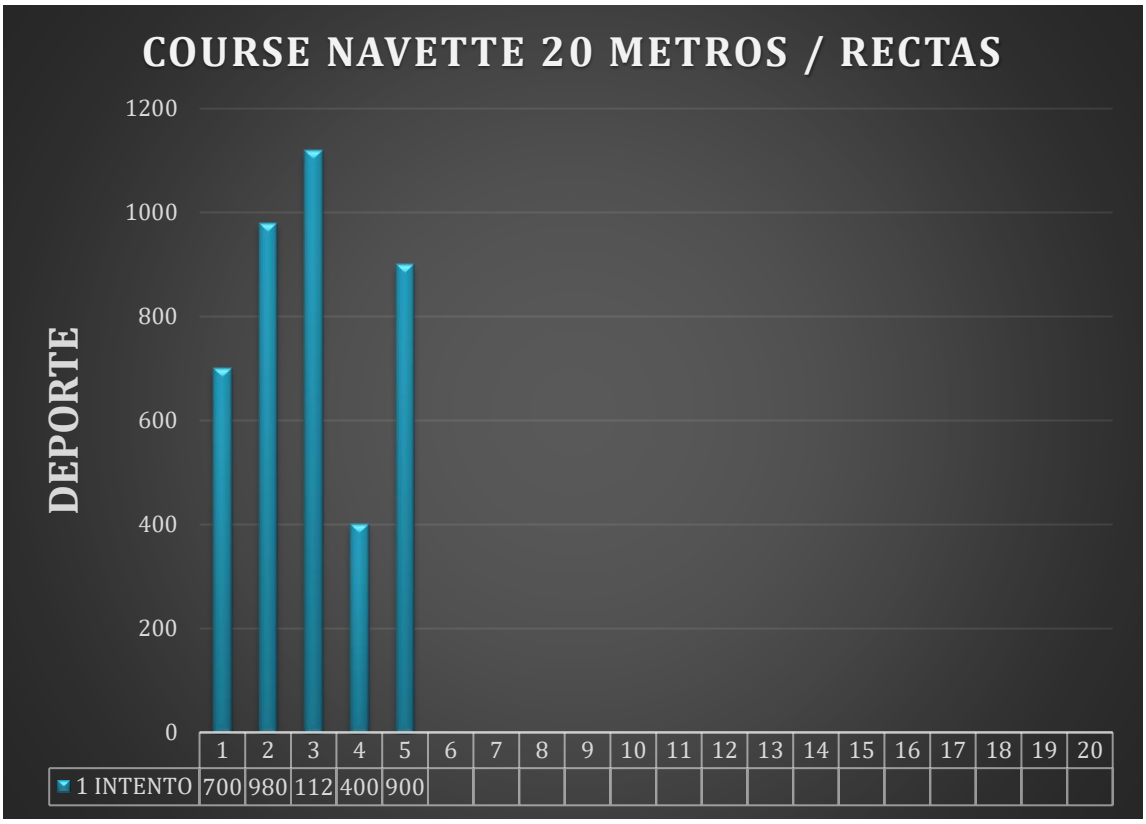


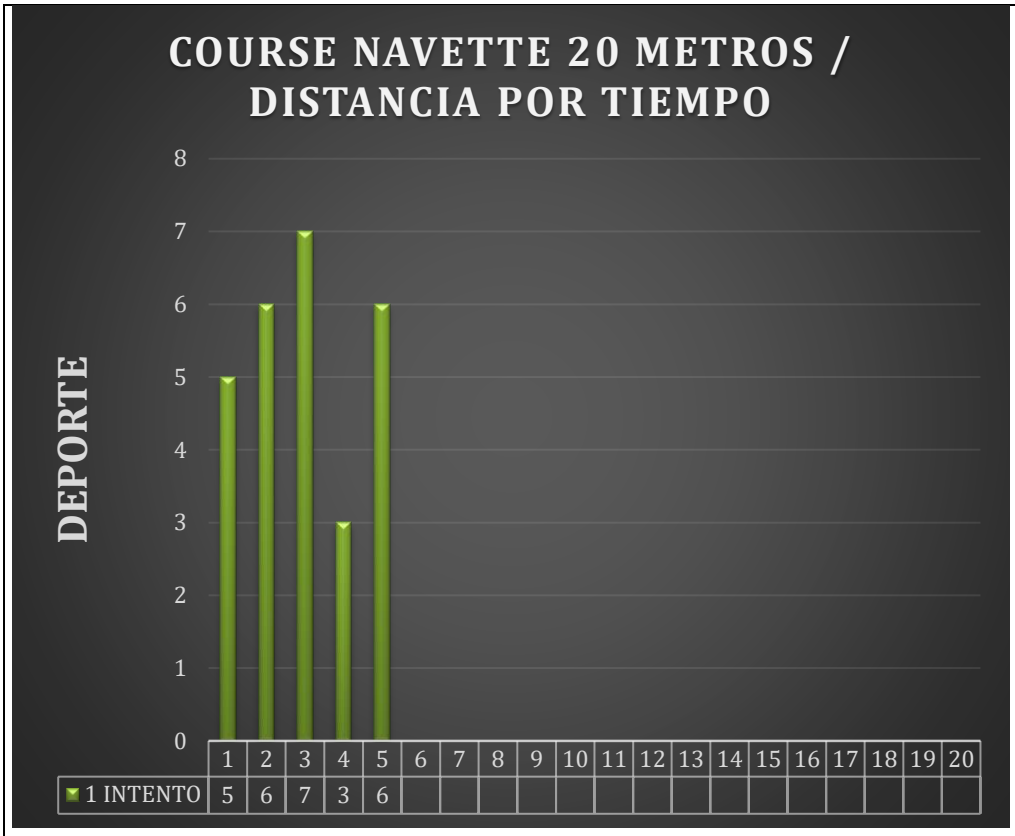




Prueba apropiada para este tipo de población, se realizó con la ayuda de platillos y cinta de enmascarar para determinar las distancias, aunque se obtuvieron buenos resultados se deben encaminar esfuerzos para mejorar los registros obtenidos.

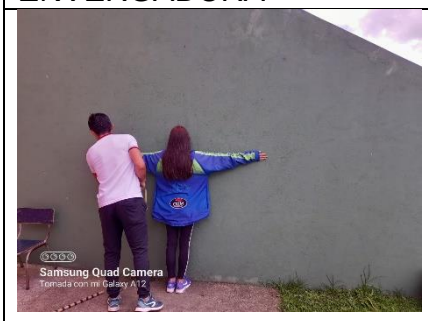
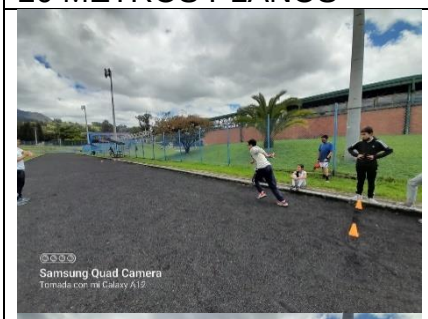

AGARRE DE BASTON
DEPORTE
30
25
20
15
10
5
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 21 18 14,5 20 14
2 INTENTO 22 22 13 24 18

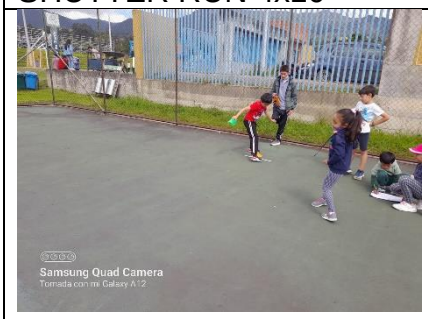

COURSE NAVETTE 20 METROS / RECTAS
DEPORTE
1200
1000
800
600
400
200
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 700 980 112 400 900



De los test realizados durante este periodo este test nos demostró la importancia de trabajar la parte física siendo esta la base para cualquier deporte que requiera la parte aeróbica, no es la excepción los deportistas de la escuela de formación de tenis de campo quienes debemos fortalecer nuestra parte aeróbica con arras en la última toma de registros obtener mejores resultados.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
PESO	**ESTATURA DE PIE**
	 
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**

	
ENVERGADURA	ENVERGADURA
	
20 METROS PLANOS	SALTO LARGO
 	 
SALTO VERTICAL	SALTO LARGO
	

SHUTTER RUN 4x10	SHUTTER RUN 4x10
	
AGARRE DE BASTON	AGARRE DE BASTON
	
20 METROS PLANOS	20 METROS PLANOS
	
SHUTTER RUN 4 x10	AGARRE DE BASTON
	

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

NIVEL: FUNDAMENTACION DISCIPLINA: TENIS DE CAMPO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	CARLOS ANDRES SANCHEZ JIMENEZ	16	3/09/2006	TENIS DE CAMPO	60	175	90	177	76
2	DAVID LEONARDO ROMERO SUAREZ	14	5/09/2008	TENIS DE CAMPO	56	171	86	172	74
3	DANIEL BARRERA MONTOYA	14	14/04/2008	TENIS DE CAMPO	51	165	86	174	69
4	ALEJANDRA CHAVEZ	15	12/10/2007	TENIS DE CAMPO	41	154	83	163	61
5	SAMUEL ESTEBAN OLAYA TORRES	13	26/02/2009	TENIS DE CAMPO	46	163	76	166	70
6	NICOLAS SOLANO	13	25/01/2009	TENIS DE CAMPO	61	161	77	170	88
7	JULIAN SANTIAGO RODRIGUEZ	13	2/02/2009	TENIS DE CAMPO	62	165	78	173	85
8	SANTIAGO CASTAÑEDA	13	20/01/2009	TENIS DE CAMPO	57	157	82	168	65
9	SANTIAGO MATIAS SALAMANCA RINCON	11	25/02/2011	TENIS DE CAMPO	40	148	69	157	58
10	LAURA VALENTINA MOGOLLON NEIRA	13	31/10/2008	TENIS DE CAMPO	45	153	80	159	62
11	JUAN JOSE MARTINEZ CASTILLO	14	22/07/2008	TENIS DE CAMPO	62	168	82	172	86
12	OSCAR VELANDIA	12	13/06/2010	TENIS DE CAMPO	50	165	84	162	64
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	COGUA
FORMADOR:	DANIEL GUILLERMO ZAMBRANO JIMENEZ

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

FEBRERO

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que Daniel Guillermo Zambrano Jiménez, identificado con cédula de ciudadanía No. 1.075.661.653 de Zipaquirá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO,
durante el período comprendido entre el 10 de febrero de 2022 al 28 de febrero de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a un (01) día del mes de marzo de 2022

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBÁÑEZ
Subgerente de Deporte y Recreación

MARZO

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO DE SOLICITUD DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	2	CODIGO	FO-174-GF	Enero 13 de 2022

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Daniel Guillermo Zambrano Jiménez,** identificado con cédula de ciudadanía No. 1.075.661.653 de Zipaquirá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO, durante el periodo comprendido entre el 1 de marzo de 2022 al 30 de marzo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (1) día del mes de abril de 2022.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Abril 01/2022	Abril 01/2022	Abril 01/2022
Firma			

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO DE SOLICITUD DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	2	CODIGO	FO-174-GF	Enero 13 de 2022

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Daniel Guillermo Zambrano Jiménez,** identificado con cédula de ciudadanía No. 1.075.661.653 de Zipaquirá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO, durante el período comprendido entre el 1 de abril de 2022 al 30 de abril de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, a los dos (2) días del mes de mayo de 2022.

Cordialmente,

JEFFERSON C.
JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Mayo 02/2022	Mayo 02/2022	Mayo 02/2022
Firma			

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8			FORMATO DE SOLICITUD DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL
				COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL: 250401	HID:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN: 1	CODIGO:	FO-17A-GF	[illegible]

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Daniel Guillermo Zambrano Jiménez**, identificado con cédula de ciudadanía No. 1.075.661.653 de Zipaquirá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO, durante el periodo comprendido entre el 1 de mayo de 2022 al 30 de mayo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (1) día del mes de junio de 2022

Cordialmente,

JEFFERSON D. C.

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombre	Luz Dary Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnico Administrativo	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	junio 01/2022	junio 01/2022	junio 01/2022
Firma	[signature]	[signature]	[signature]

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO DE SOLICITUD DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250431	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	2	CODIGO	FO-174-GF	Enero 13 de 2022

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Daniel Guillermo Zambrano Jiménez,** identificado con cédula de ciudadanía No. 1.075.661.653 de Zipaquirá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO, durante el período comprendido entre el 1 de junio de 2022 al 30 de junio de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (1) día del mes de julio de 2022.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombre	Luz Dary Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnico Administrativo	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Julio 01/2022	Julio 01/2022	Julio 01/2022
Firma			

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8			FORMATO DE SOLICITUD DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL
				COPIA CONTROLADA
CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
VERSIÓN:	2	CODIGO	FO-174-GF	Enero 13 de 2022

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Daniel Guillermo Zambrano Jiménez,** identificado con cédula de ciudadanía No. 1.075.661.653 de Zipaquirá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO, durante el período comprendido entre el 1 de julio de 2022 al 31 de julio de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (1) día del mes de agosto de 2022.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Agosto 01/2022	Agosto 01/2022	Agosto 01/2022
Firma			

Activar Windows

MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO DE SOLICITUD DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL
				COPIA CONTROLADA
CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
VERSIÓN:	2	CODIGO	FO-174-GF	Enero 13 de 2022

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Daniel Guillermo Zambrano Jiménez,** identificado con cédula de ciudadania No. 1.075.661.653 de Zipaquirá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO, durante el periodo comprendido entre el 1 de agosto de 2022 al 31 de agosto de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (1) día del mes de septiembre de 2022.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnico Administrativo	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Septiembre 01/2022	Septiembre 01/2022	Septiembre 01/2022
Firma			

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO DE SOLICITUD DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	2	CODIGO	FO-174-GF	Enero 13 de 2022

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Daniel Guillermo Zambrano Jiménez,** identificado con cédula de ciudadanía No. 1.075.661.653 de Zipaquirá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO, durante el periodo comprendido entre el 1 de septiembre de 2022 al 30 de septiembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, a los tres (3) días del mes de octubre de 2022.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnico Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Octubre 03/2022	Octubre 03/2022	Octubre 03/2022
Firma			

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO DE SOLICITUD DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	2	CODIGO	FO-174-GIF	Enero 13 de 2022

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Daniel Guillermo Zambrano Jiménez,** identificado con cédula de ciudadanía No. 1.075.661.653 de Zipaquirá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO, durante el periodo comprendido entre el 1 de octubre de 2022 al 31 de octubre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (1) día del mes de noviembre de 2022.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnico Administrativo	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Noviembre 01/2022	Noviembre 01/2022	Noviembre 01/2022
Firma			

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO DE SOLICITUD DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	2	CODIGO	FO-174-GF	Enero 13 de 2022

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Daniel Guillermo Zambrano Jiménez,** identificado con cédula de ciudadanía No. 1.075.661.653 de Zipaquirá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO, durante el período comprendido entre el 1 de noviembre de 2022 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (1) día del mes de diciembre de 2022.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Diciembre 01/2022	Diciembre 01/2022	Diciembre 01/2022
Firma			



	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8			FORMATO DE SOLICITUD DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL
				COPIA CONTROLADA
CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
VERSIÓN:	2	CODIGO	FO-174-GF	Enero 13 de 2022

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Daniel Guillermo Zambrano Jiménez,** identificado con cédula de ciudadanía No. 1.075.661.653 de Zipaquirá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE TENIS DE CAMPO, durante el periodo comprendido entre el 1 de diciembre de 2022 al 24 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

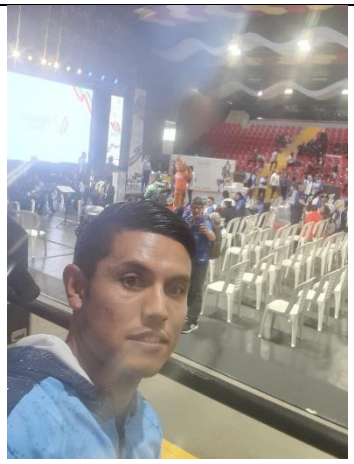
La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, a los veinticuatro (24) días del mes de diciembre de 2022.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PUBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Diciembre 24/2022	Diciembre 24/2022	Diciembre 24/2022
Firma			

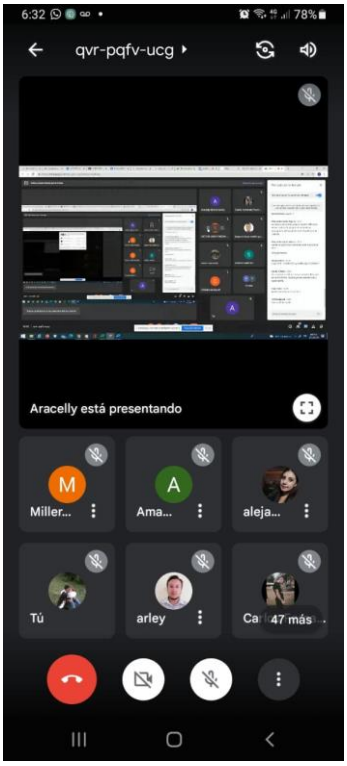
11. Anexar registro fotográfico de todos los apoyos realizados durante el proceso contractual.

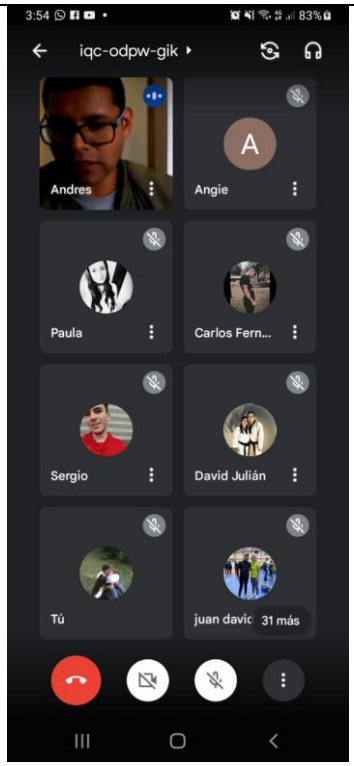




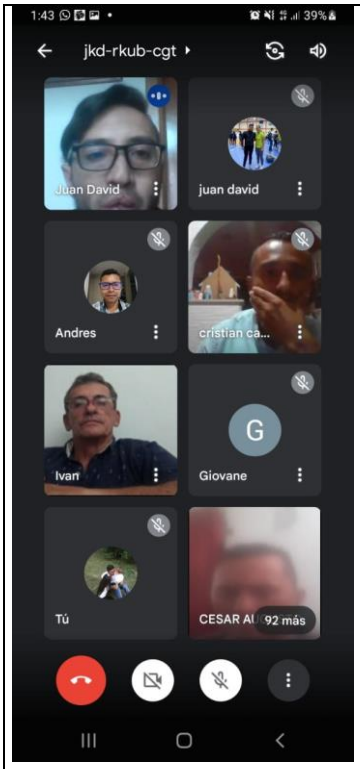


12. Anexar registro fotográfico de asistencia a reuniones y capacitaciones durante todo el periodo contractual.

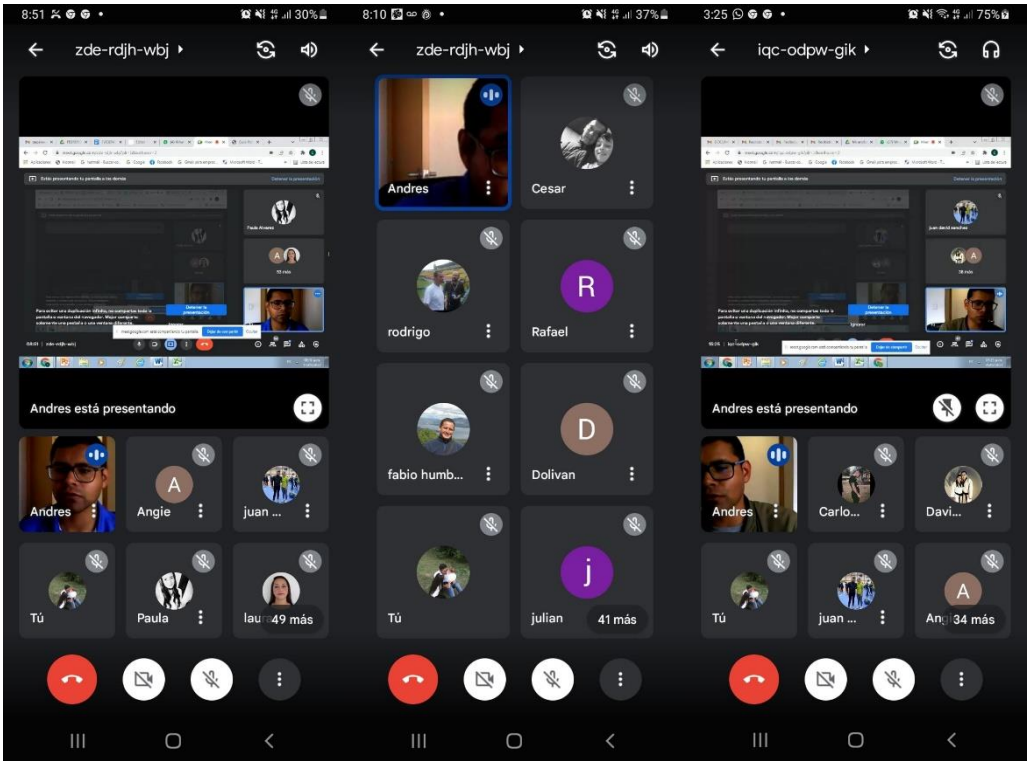

6:32
78%
qvr-pqfv-ucg
Aracelly está presentando
Miller...
Ama...
aleja...
Tú
arley
47 más

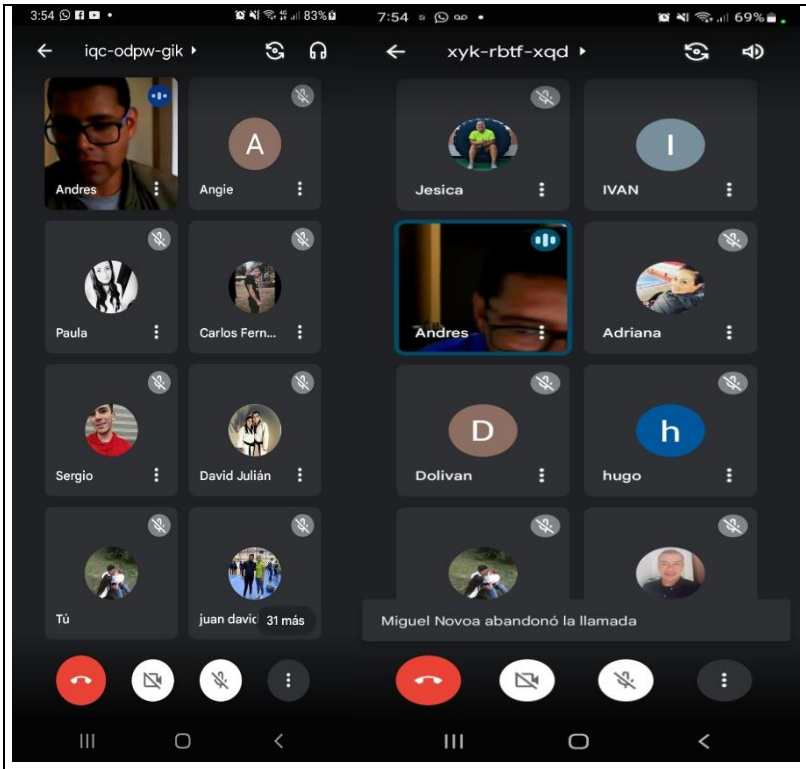

3:54
83%
iqc-odpw-gik
Andres
Angie
Paula
Carlos Fern...
Sergio
David Julián
Tú
juan davic
31 más



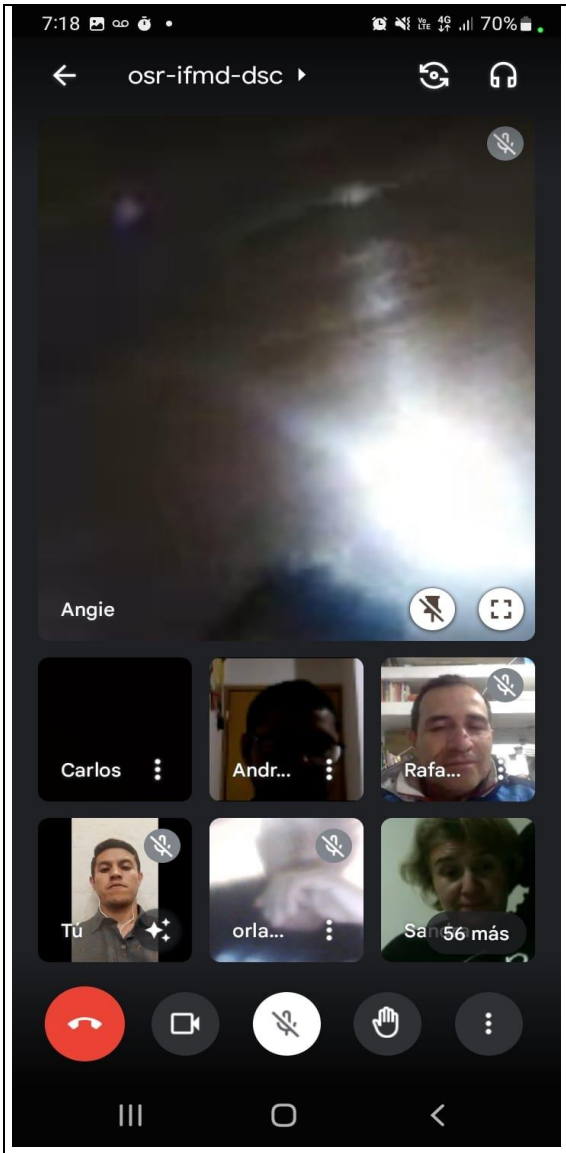

1:43
39%
jkd-rkub-cgt
Juan David
juan david
Andres
cristian ca...
Ivan
G
Giovane
Tú
92 más

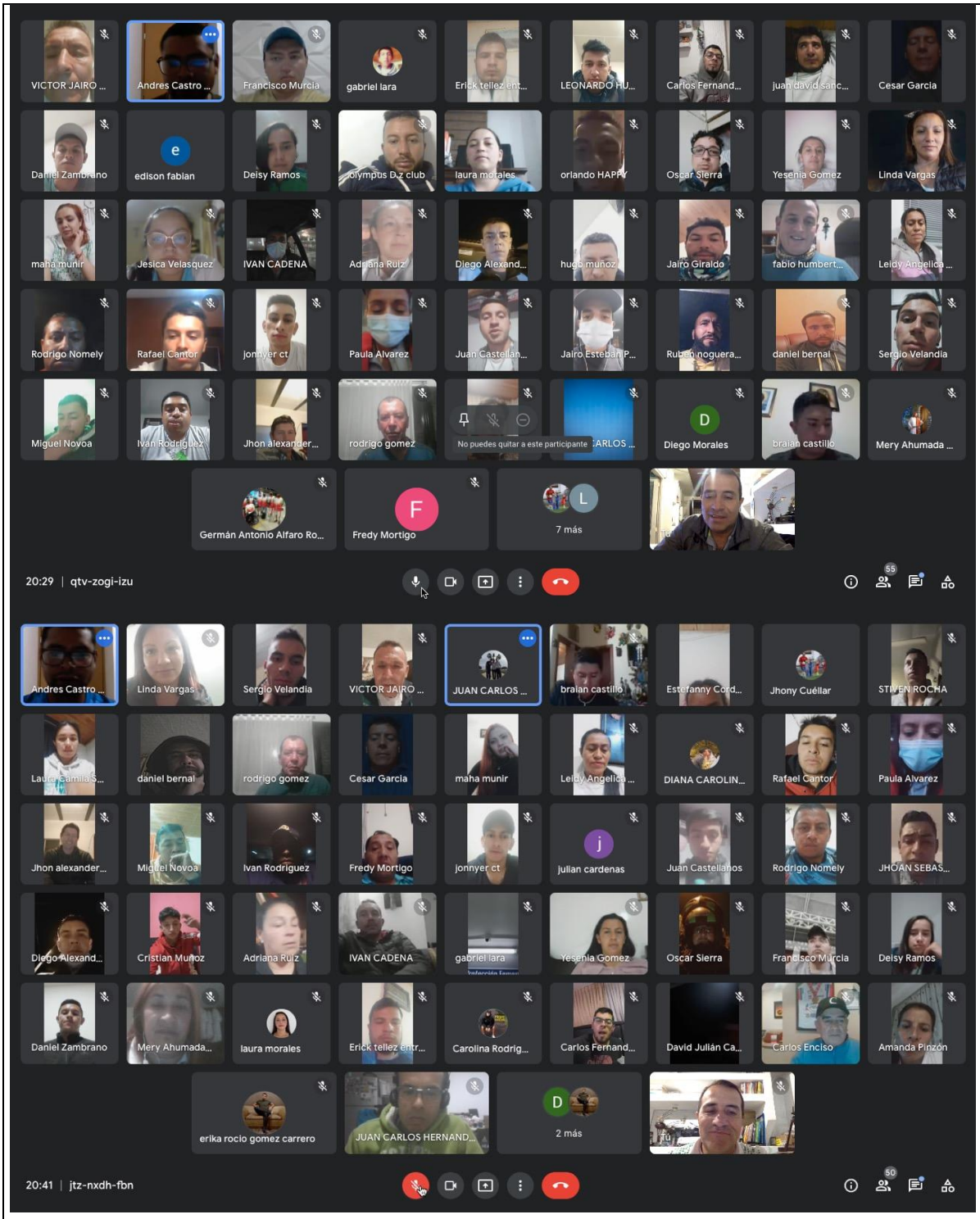



8:51
30%
zde-rdjh-wbj
Andres está presentando
Andres
Angie
juan ...
Tú
Paula
49 más
8:10
37%
zde-rdjh-wbj
Andres
Cesar
rodrigo
R
Rafael
fabio humb...
D
Dolivan
Tú
j
julian
41 más
3:25
75%
iqc-odpw-gik
Andres está presentando
Andres
Carlo...
Davi...
Tú
juan ...
34 más


iqc-odpw-gik
Andres
Angie
Paula
Carlos Fern...
Sergio
David Julián
Tú
juan davic
31 más
xyk-rbtf-xqd
Jesica
IVAN
Andres
Adriana
Dolivan
hugo
Miguel Novoa abandonó la llamada


Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy A12


7:18
70%
osr-ifmd-dsc
Angie
Carlos
Andr...
Rafa...
Tú
orla...
56 más



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

<u>Convocatoria mesa técnica: Política publica del deporte</u>


10:23
53%
Yolanda Ma De Jua
Subgerencia Deport... recibido
más?
5:46 p. m.
Tranquila 6:27 p. m.
Si era para avisarles ya que estaba lloviendo en ese momento 6:27 p. m.
Ahhh bueno profe mil gracias. 6:27 p. m.
6:28 p. m.
14 de marzo de 2022
Buenas tardes como estas 3:23 p. m.
3:23 p. m.
Buenas tardes profe. 3:34 p. m.
Tú
3:34 p. m.
25 de marzo de 2022
Buenos días como estas. 6:59 a. m.
Quería extenderte la invitación para el día de hoy a las 4 pm en el concejo municipal, para hablar sobre la política pública del municipio y el departamento.
6:59 a. m.
Mensaje


10:23
53%
Felipe Montes JAC...
en línea
0:45 8:38 a. m.
0:48 8:40 a. m.
Bueno Felipe muchas gracias, cualquier cosa le cuento 8:42 a. m.
1:04 8:42 a. m.
Si claro Daniel. El viernes si la hace antes de las 6pm con gusto. Como le menciono a las 6pm es la reunión del PBOT en la Granja con las otras Juntas del Centro y no podría acompañarlo
8:45 a. m.
0:24 8:49 a. m.
25 de marzo de 2022
Felipe buenos días 6:52 a. m.
Quería extenderte la invitación para el día de hoy a las 4 pm en el concejo municipal, para hablar sobre la política pública del municipio y el departamento.
6:53 a. m.
Cambió tu código de seguridad con Felipe Montes JAC La Granaj. Toca para obtener más información.
Mensaje


6:56
59%
Harri
en línea
Quería extenderte la invitación para el día de hoy a las 4 pm en el concejo municipal, para hablar sobre la política pública del municipio y el departamento.
6:54 a. m.
Hola Profe Daniel, bien gracias a Dios. Como vas ?
6:55 a. m.
Tú
Quería extenderte la invitación para el día de hoy a las 4 pm en el concejo municipal, para hablar sobre la política pública del municipio...
Claro que si. Allá estaré muchas gracias por la invitación
6:55 a. m.
6:55 a. m.
Mensaje
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
Q W E R T Y U I O P
A S D F G H J K L Ñ
Z X C V B N M
!#1
Español (US)


10:22
53%
Esteban rios
últ. vez ayer a las 8:19 p. m.
Tú
Como esta como siguio
Gracias a Dios mucho mejor.
10:38 a. m.
Me tocó mandarme inyectar el lunes y gracias a Dios me ayudó arto.
10:38 a. m.
Si Dios quiere esta tarde me revisa Andrés el fisioterapeuta.
10:38 a. m.
0:29
10:46 a. m.
24 de marzo de 2022
Hola Zambranito
2:13 p. m.
Cómo va?
2:13 p. m.
Zambranito usted de casualidad no tiene unos petos que me haga el favor de prestarme para ahorita, es que tengo partido amistoso
2:14 p. m.
25 de marzo de 2022
Profe Esteban buenos días
7:02 a. m.
Quería extenderte la invitación para el día de hoy a las 4 pm en el concejo municipal, para hablar sobre la política pública del municipio y el departamento.
7:02 a. m.
Mensaje


7:01
58%
Mama De Carlos Te...
en línea
6:55 a. m.
6:55 a. m.
0:07
6:56 a. m.
Buen día Danielito. Pa que soy buena....a mi avanzada edad.
6:56 a. m.
A bueno tia 6:56 a. m.
0:27
6:57 a. m.
0:10
6:57 a. m.
Listo Danielito.... 6:59 a. m.
Buen día tía. Quería extenderte la invitación para el día de hoy a las 4 pm en el concejo municipal, para hablar sobre la política pública del municipio y el departamento.
6:59 a. m.
1 mensaje no leído
Buen día Danielito. Muchas gracias por la invitación hay estaré presente. Un abracito.
7:01 a. m.
Mensaje


10:22
52%
Coordinadora Depor...
O donde dani 8:37 a. m.
0:25
8:37 a. m.
Listo dani 8:38 a. m.
Cuenta conmigo 8:38 a. m.
8:39 a. m.
25 de marzo de 2022
Vane buen día. Quería extenderte la invitación para el día de hoy a las 4 pm en el concejo municipal, para hablar sobre la política pública del municipio y el departamento.
7:01 a. m.
Te espero 7:01 a. m.
7:01 a. m.
Listo dani 8:26 a. m.
Donde estas 4:06 p. m.
En la bomba dani 4:06 p. m.
Ya llego 4:06 p. m.
Bueno 4:07 p. m.
Mensaje




Deporte formativo
Infraestructura deportiva y recreativa
Actividad física
Recreación
Deporte Competitivo asociado y de alto rendimiento
Deporte Social Comunitario
Deporte Escolar
Mantenimiento en los gimnasios Biosaludables
Reactivación de espacios comunitarios



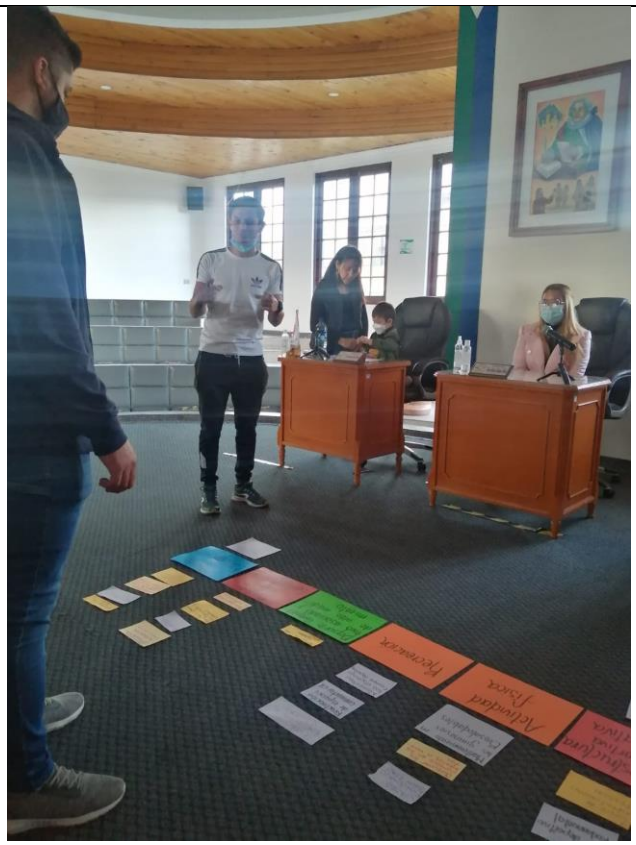

Deporte formativo
Infraestructura deportiva y recreativa
Actividad física
Recreación
Deporte Competitivo asociado y de alto rendimiento
Deporte Social Comunitario
Deporte Escolar
Mantenimiento en los gimnasios Biosaludables











INDEPORTES

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

POLITICA PUBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

ESTOR PROVINCIAL:

MUNICIPIO: Cogua

ORMADOR: David Zambrano

FECHA: 25 - Marzo - 2022

HORA: 4:00 pm

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Jarrison Torres	1070307076	3183836348	Cogua	Concejo	
2	Daniel Rafael Pachon	1075664767	3003152937	Cogua	Concejo	
3	Ana Clemencia Jiménez	20.450.262	3123124181	Cogua	Madre de Familia	
4	Sandra Liliana Clavijo P.	1070304350	3125935581	Cogua	Comunidad	
5	Erika Vanesa Montes	1003826410	3208918280	Cogua	Cord. Deportes	
6	Ingrid Montes Ruiz	1075663057	3004477698	Cogua	Madre de familia	
7	Yolanda Montoya C.	1070305960	3007870598	Cogua	Madre de familia	
8	Omar felipe Moreno	1070308729	3215758622	Cogua		
9	Miguel Esteban Ríos M	1'070.306.014	320-2306264	Cogua	Entrenador.	Estaturas.
10	Ana Clovis Montoya C.	35425315	3114487189	Cogua	Madre de Familia	
11	Sara Valeria Zambrano Montes	1075667929		Cogua	Deportista	Sara Zambrano
12	Carlos Andres Sánchez Jimenez	1076736597	3115456353	Cogua	Deportista	Carlos S.
13						
14						

14. Anexar cuadro de Excel de operación de beneficiarios.

SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALENQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Ana Montoya	3007870548	yolismontoyacas@gmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Yolanda Montoya	3114487189	anatuntun0702@hotmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Yozmar Olaya	3164673961	yoz18@hotmail.com
Femenino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Ingrid Montes	3004477698	ingridth9104@hotmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Clemencia Jimenez	3123124181	anaclemenciajz@gmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Claudia Suarez	3109367584	
Femenino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Javier Hernandez	3213728668	reyesalejita@gmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Javier Hernandez	3213728668	reyesalejita@gmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Juan Lozano	3207838371	anamarialozanotorres77@gmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Mery Rodriguez	3202815983	merycris76@hotmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Lina Nieto	3007687946	linabello275@gmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Pedro Rodriguez	3122186532	rjuliansantiago98@gmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Johana Ortiz	3164973130	Johannaortiz.g@hotmail.com
Femenino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Laura Velandia	3184448085	lauravelandiard@gmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Laura Velandia	3184448085	
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Walter Montes	3103484755	
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Santiago Castañeda	3132442477	
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Urbano	Yisell Novoa	3129976449	novoayisel1992@gmail.com
Femenino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Rural	Javier Velandia	3204527301	javiervelandia88@hotmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Rural	Clara Aranda	3153203439	86vikis1586@gmail.com
Femenino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Rural	Clara Aranda	3153203439	86vikis1586@gmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Rural	Carolina Chavez	3152378138	carolinaleon.chavez@gmail.com
Femenino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Rural	Martin Diaz	3103136850	
Femenino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Rural	Libia Rincon	3132432477	libiasiomararincon.53@gmail.com
Femenino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Rural	Lorena Bustos	3033683440	lore250815.jr@gmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Rural	Lilia Gonzales	3143110314	lili261096@gmail.com
Femenino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Rural	Juan Martinez	3172580852	juanjosemartinez@gmail.com
Femenino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Rural	Dora Puentes	3123568084	
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Rural	Diego Garcia	3213247302	socasama@gmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Rural	Diego Garcia	3213247302	socasama@gmail.com
Femenino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Rural	Diana Neira	3214626906	dianalaladani@gmail.com
Masculino	N/A	N/A	Ninguna	Ninguna	Ninguno	Castellano	Rural	Diana Neira	3214626906	dianalaladani@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Tennis

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Julian Santiago
APELLIDOS: Rodriguez Garcia.
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 02 **MES** 02 **AÑO** 2009.
Número de Identificación: 1025144629.
Año que cursa: Septimo **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Cooperativo Cogua.
Edad: 13 **Talla de Calzado:** 41 **Talla pantaloneta:** L **Talla Camiseta:** L
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 5A #1-81.
Nombres y Apellidos del padre: Alcibiades Rodriguez Garmiento
Documento de identidad: 80539229 **de** Zipaquira
Teléfono: 3125183968.
Nombres y Apellidos de la madre: Bibiana Garcia Arevalo
Documento de identidad: 35420058. **de** Zipaquira.
Teléfono: 3214762226.
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Bibiana Garcia Arevalo.
Teléfono en caso de emergencia: 3214762226.

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.** Famisanar
- **Una fotografía.**

Julian Rodriguez Garcia
Firma del Menor:
T.I: 1025 744 624
CELULAR 312 2796 532

Bibiana Garcia Arevalo.
Firma del acudiente
C.C 35 420 058.
CELULAR 3214762226

77343

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:

CUNDINAMARCA REGIÓN

INDEPORTES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: TENNIS DE CAMPO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: GREGORIO
APELLIDOS: HERNANDEZ REYEI
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 29 **MES** 03 **AÑO** 2015
Número de Identificación: 1076249731
Año que cursa: JARDIN **Nombre de la Institución Educativa** LA SEMILLA
Edad: 6 **Talla de Calzado:** 30 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 8
Dirección y Lugar de Domicilio: FINCA EL GRANERO. VEREDA RODAMONTAL
Nombres y Apellidos del padre: JUAN DIEGO HERNANDEZ
Documento de identidad: 11347697 **de** ZIPAQUIRA
Teléfono: 313 887 07 35
Nombres y Apellidos de la madre: ALEJANDRA PATRICIA
Documento de identidad: 43842313 **de** ITAGUI
Teléfono: 3213728668
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
ALEJANDRA REYEI JARAMILLO
Teléfono en caso de emergencia: 3213728668

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: N.A.
Tipo de Sangre RH: B +

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Menor:
T.I: _____
CELULAR _____

Firma del acudiente
C.C 43842313
CELULAR 3213728668

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Tenis de campo

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Jose
APELLIDOS: Arbelaez Montoya
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 07 AÑO 2014
Número de Identificación: 1070307076
Año que cursa: Segundo **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Cooperativo de Cogua
Edad: 7 años **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10 J
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 13 # 2-17 Barrio San José Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Camilo Arbelaez. S.
Documento de identidad: _____ **de** _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Yolanda Montoya castiblanco
Documento de identidad: 1070305960 **de** Cogua
Teléfono: 3007870548 / 3125844676.
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Yolanda Montoya Castiblanco
Teléfono en caso de emergencia: 3007870548 / 3125844676

2. INFORMACION MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O +

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

_____
Firma del Menor:
T.I: 1070307076 (Registro civil)
CELULAR 3007870548 / 3125844676.

_____
Firma del acudiente
C.C 1070305960 de Cogua.
CELULAR 3007870548.

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Tennis de Campo

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan José
APELLIDOS: Martinez Castillo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 22 MES 07 AÑO 2008
Número de Identificación: 1076740901
Año que cursa: 8° **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Divino Niño
Edad: 13 **Talla de Calzado:** 40 **Talla pantaloneta:** 26 **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua Vda. Bajo Blanco
Nombres y Apellidos del padre: George Paul Martinez Martinez
Documento de identidad: 1075.870750 **de** Sopó
Teléfono: 3172669084
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Nidia Castillo Jimenez
Documento de identidad: 35.426.545 **de** Zipaquirá
Teléfono: 3172580852
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Luz Nidia Castillo Jimenez.
Teléfono en caso de emergencia: _____

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Juan Jose Martinez Castillo
Firma del Menor:
T.I: _____
CELULAR _____

NIDIA CASTILLO.
Firma del acudiente
C.C 35.426.545
CELULAR 3172580852

Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Ana Clovis Montoya Castiblanco
Teléfono en caso de emergencia: 3114487189.

2. INFORh1ACiON MEDICA

Ha tenido aJguna fractura: SI_____NO___@_____

Especifique el lugar de la fractura: _____

Le Han Detr c tada Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO__R__ Cual_____

Le Han Practicado Alguna intervencién Quirurgica: SJ _____NO_____Cual_____

ALERGICO A:

Tipo de Sangr RH:

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha da inscripcién.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formacién deportiva y personai, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreacién y el Deportee da Cundinamarca, dentro dc sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formacién requiem los **sigu ientea** documentos:

- ñ• Fotocopia del documento de identidad
- •°• Certificacién de la afiliacién de la eps a la cual pertenece.
- •*• Una fotografia.

_____

F jFma det Menor:

T.I: \O 6 2*-IBC 3 0

CELULAR _____

Firma del acudiente

C.C 35V25Lt2

CELULAR 31144@7189.

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
REGION
Que Progresa!

CundiGob · CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 [illegible]
Sede Administrativa - [illegible]
Codigo Postal [illegible]
www.indeportescundinamarca.gov.co

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Tenis

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Samuel Esteban
APELLIDOS: Olaya Torres
FECHA DE NACIMIENTO: **DÍA** 26 **MES** 02 **AÑO** 2009
Número de Identificación: 1076 244 812
Año que cursa: 8 **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Divino Niño
Edad: 13 años **Talla de Calzado:** 40 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 7 No 4-33 Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Eliodoro Olaya García
Documento de identidad: 11 345522 **de** Zipaquira
Teléfono: 3202315983
Nombres y Apellidos de la madre: Nery Cristina Torres Rivera
Documento de identidad: 35417023 **de** Zipaquira
Teléfono: 3112280438
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
July Esteranía Olaya Torres
Teléfono en caso de emergencia: 3208008890

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Samuel Esteban Olaya T.

Firma del Menor:
T.I: 1076244812
CELULAR 3208008890

Firma del acudiente
C.C 11345522
CELULAR 3202315983

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: sebastian
APELLIDOS: Montes Castro
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 27 **MES** 02 **AÑO** 2013
Número de Identificación: 1075675495
Año que cursa: Tercero **Nombre de la Institución Educativa** Iudo Club Aventuras Creativas
Edad: 9 **Talla de Calzado:** 33 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Vda Rodamontal parte Baja sector San Antonio
Nombres y Apellidos del padre: Walter Montes Hernández
Documento de identidad: 79868617 **de** COGUA
Teléfono: 3103484755
Nombres y Apellidos de la madre: Marcela Castro Cortes
Documento de identidad: 35 425 399 **de** Zipaquirá
Teléfono: 310 2000902
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Walter Montes
Teléfono en caso de emergencia: 310 3484755

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X **NO** ____ **Cual** Circuncisión
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

sebastian M.
Firma del Menor:
T.I: 1075 675 495
CELULAR ____

Firma del acudiente
C.C 79868617
CELULAR 3103484755

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA TIREGION Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Elian Martin P

APELLIDOS: Romero Molina

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 01 MES Mayo AÑO 2016

Número de Identificación: 1076250628

Año que cursa: Primero Nombre de la Institución Educativa IED. LAS VILLAS.

Edad: 5 años Talla de Calzado: 26. Talla pantaloneta: 6 Talla Camiseta: 6

Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 7 # 6-12. las mercedes.

Nombres y Apellidos del padre: Jorge Armando Romero Peraza.

Documento de identidad: 1075657541 de Zipaquira

Teléfono: 3143739211

Nombres y Apellidos de la madre: Lady Liliana Molina Angel

Documento de identidad: 1070304822 de Cogua

Teléfono: 314 311 0314.

Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:

Lady Liliana Molina Angel.

Teléfono en caso de emergencia: 314 311 0314

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X

Especifique el lugar de la fractura: _____

Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____

Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____

ALERGICO A: Ninguna

Tipo de Sangre RH: B +

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Martin Romero

Firma del Menor:
RC 1076250628
CELULAR 3143110314.

Liliana Molina

Firma del acudiente
C.C 1070304822
CELULAR 3143110314 - 3143739211

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Tenis

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Matias
APELLIDOS: Vanegas Ortiz
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES 10 AÑO 2013
Número de Identificación: 1013143267
Año que cursa: 3º Nombre de la Institución Educativa educación.net homeschool.
Edad: 8 años Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 7 # 4-37
Nombres y Apellidos del padre: Jose Alexander Vanegas Marquez.
Documento de identidad: 79999699 de Bogotá
Teléfono: 3012612649
Nombres y Apellidos de la madre: Johanna Ortiz Gallego
Documento de identidad: 52979206 de Bogotá
Teléfono: 3164973130
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Johanna Pada Ortiz
Teléfono en caso de emergencia: 3012612649

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: No aplica.
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO X Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece**
- **Una fotografía.**

Matias Vanegas Ortiz
Firma del Menor:
T.I: 1013143267
CELULAR 322 2859228

Firma del acudiente
C.C 52979206
CELULAR 3164973130

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

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

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Camila
APELLIDOS: Rodriguez Molina
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 31 MES 01 AÑO 2019
Número de Identificación: 1076248985
Año que cursa: 3 Nombre de la Institución Educativa IED Los Villas
Edad: 8 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 6 # 9-15 Planetario
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Marisol Lorena Molina Angel
Documento de identidad: 1015672884 de Zipaquira
Teléfono: 3053683440
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Marisol Lorena Molina Angel // Luz Marina Angel
Teléfono en caso de emergencia: 3053683440 - 3219139266

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: B+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Camila Rodriguez Molina
Firma del Menor:
T.I: 1076248985
CELULAR 3053683440
3219139266

Marisol Lorena Molina.
Firma del acudiente
C.C 1015672884
CELULAR 3053683440

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Tenis

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Santiago Matias Salamanca Rincon
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 02 AÑO 2011
Número de Identificación: 1075669338
Año que cursa: 6° **Nombre de la Institución Educativa** Cooperativo de Cogua
Edad: 11 años **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 2 # 3-19 San Antonio
Nombres y Apellidos del padre: Jorge Alberto Salamanca Caballero
Documento de identidad: 11339404 **de** Zipaquira
Teléfono: 3102485787
Nombres y Apellidos de la madre: Libia Siomara Rincon Rios
Documento de identidad: 35`415.069 **de** Zipaquira
Teléfono: 3132432477
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Libia Siomara Rincon Rios
Teléfono en caso de emergencia: 3132432477

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI X **NO** ____ **Cual** Tosferina
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** ____
ALERGICO A: frio y polvo
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

matias salamanca
Firma del Menor:
T.I: 1075 669 338
CELULAR 3122661744

Firma del acudiente
C.C 35`415.069
CELULAR 3132432477

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: tenis

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sara Valeria
APELLIDOS: Zambrano Montes
FECHA DE NACIMIENTO: **DÍA** 22 **MES** 10 **AÑO** 2010
Número de Identificación: 1075687929
Año que cursa: 6° **Nombre de la Institución Educativa** Montemayor School
Edad: 11 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** 12 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua. Cll 5 N° 6-24
Nombres y Apellidos del padre: Daniel Zambrano
Documento de identidad: 1075661653 **de** Zipaquirá
Teléfono: 3142382276
Nombres y Apellidos de la madre: Ingrid Montes
Documento de identidad: 1075668957 **de** Zipaquirá
Teléfono: 3004477698
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Ingrid Montes
Teléfono en caso de emergencia: 3004477698

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: N/A
Tipo de Sangre RH: A-

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Sara Zambrano
Firma del Menor:
T.I: 1075687929
CELULAR _____

Ingrid Montes
Firma del acudiente
C.C 1075668957
CELULAR 3004477698

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Tenis de campo

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan David Andrade Olaya
APELLIDOS: Andrade Olaya
FECHA DE NACIMIENTO: **DÍA** 02 **MES** 05 **AÑO** 2012
Número de Identificación: 1.070.306.312
Año que cursa: 5 **Nombre de la Institución Educativa** Montecervino
Edad: 10 **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Barrio Los Mercedes
Nombres y Apellidos del padre: David Andrade
Documento de identidad: 1.075.398.282 **de** Cogua
Teléfono: 3164673961
Nombres y Apellidos de la madre: Yazmar Olaya
Documento de identidad: 1.072.339.953 **de** Zipaquirá
Teléfono: 3182406545
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Yazmar Olaya
Teléfono en caso de emergencia: 3182406545

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: NO
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: N/A
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Juan David

Firma del Menor:
T.I: 1.070.306.312
CELULAR _____

Yazmar

Firma del acudiente
C.C 1072.339.953
CELULAR 3182406545

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Carla Andrea Sanchez
APELLIDOS: Sanchez Lima
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 05 MES 09 AÑO 2006
Número de Identificación: 1076 378591
Año que cursa: 10° Nombre de la Institución Educativa Gimnasio Santa Sofia
Edad: 15 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cll 2 # 2 33
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Clemencia Jimenez
Documento de identidad: 20 450 730 de Cogua
Teléfono: 3123124181
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Clemencia Jimenez
Teléfono en caso de emergencia: 3123124181

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Carlos Sanchez
Firma del Menor:
T.I: 1075378591
CELULAR _____

Firma del acudiente
C.C 20.450.730
CELULAR 3123124181

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

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