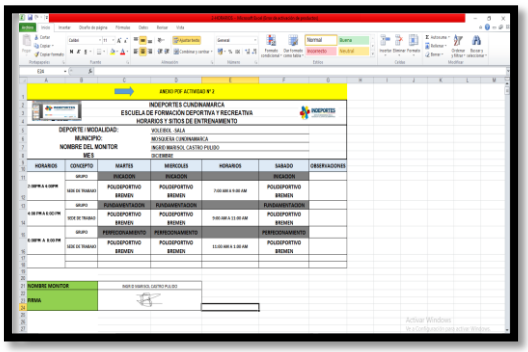
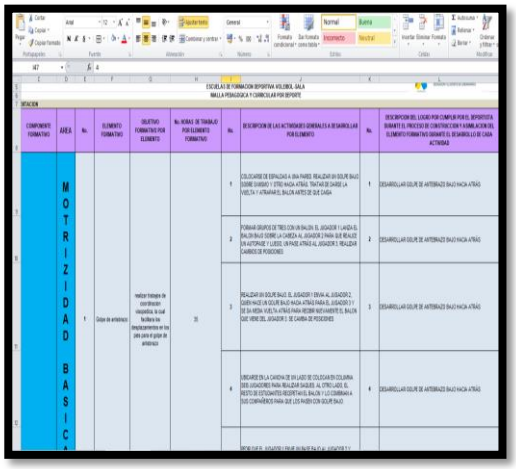
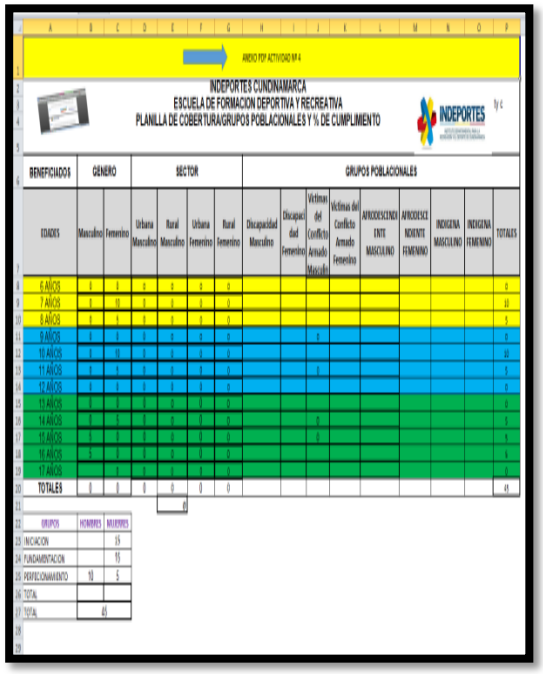
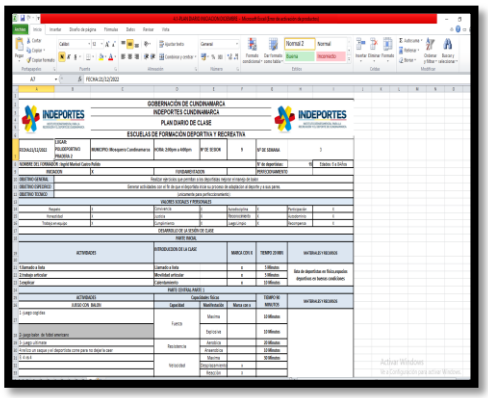
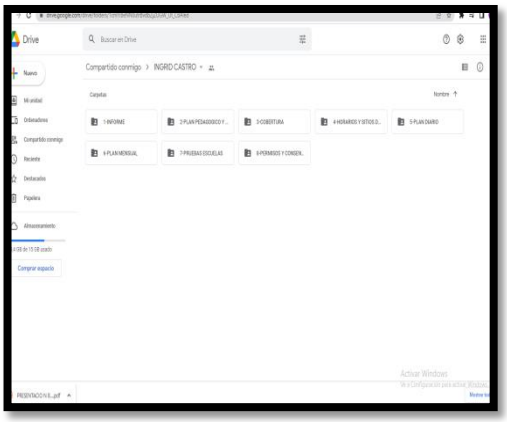
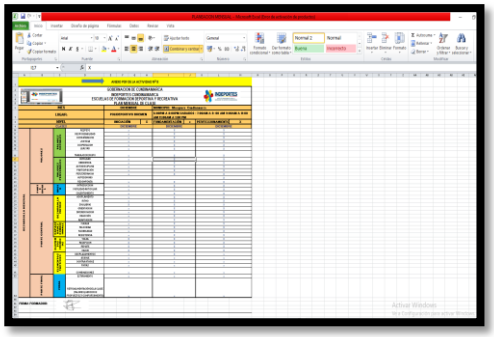
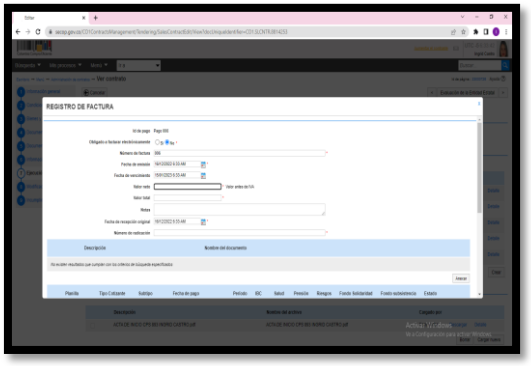
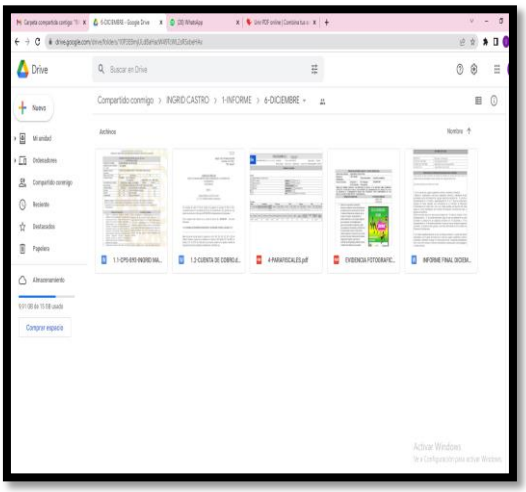
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE -AGOSTO CPS-893-2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">Ingrid Marisol Castro Pulido</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.073.158.806</td><td>Tipo de documento</td><td>cedula de ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>Diciembre 1 a 22 de Diciembre</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2022001961</td></tr>
<tr><td colspan="4">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 CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">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</td><td colspan="2">
</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">
</td></tr>
</table>

	
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.	
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.	

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..	
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.	
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.	
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.	

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

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

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.	

ANEXO PDF ACTIVIDAD Nº 1



ANEXO PDF ACTIVIDAD Nº 2



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE / MODALIDAD:	VOLEIBOL -SALA
MUNICIPIO:	MOSQUERA CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL MONITOR	INGRID MARISOL CASTRO PULIDO
MES	DICIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	MARTES	MIERCOLES	HORARIOS	SABADO	OBSERVACIONES
2:00PM A 4:00PM	GRUPO	INICACION	INICACION		INICACION	
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO BREMEN	POLIDEPORTIVO BREMEN	7:00 AM A 9:00 AM	POLIDEPORTIVO BREMEN	
4:00 PM A 6:0O PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAO	POLIDEPORTIVO BREMEN	POLIDEPORTIVO BREMEN	9:00 AM A 11:00 AM	POLIDEPORTIVO BREMEN	
6:00PM A 8:00 PM	GRUPO	PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO		PERFECIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO BREMEN	POLIDEPORTIVO BREMEN	11:00 AM A 1:00 AM	POLIDEPORTIVO BREMEN	

NOMBRE MONITOR	INGRID MARISOL CASTRO PULIDO
FIRMA	

ANEXO DPF DE LA ACTIVIDAD Nº3

No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
1	Golpe de antebrazo	realizar trabajos de coordinacion visopedica, la cual facilitara los desplazamientos en los pies para el golpe de antebrazo	35	1	COLOCARSE DE ESPALDAS A UNA PARED. REALIZAR UN GOLPE BAJO SOBRE SI MISMO Y OTRO HACIA ATRÁS. TRATAR DE DARSE LA VUELTA Y ATRAPAR EL BALON ANTES DE QUE CAIGA	1	DESARROLLAR GOLPE DE ANTEBRAZO BAJO HACIA ATRÁS
				2	FORMAR GRUPOS DE TRES CON UN BALON. EL JUGADOR 1 LANZA EL BALON BAJO SOBRE LA CABEZA AL JUGADOR 2 PARA QUE REALICE UN AUTOPASE Y LUEGO, UN PASE ATRÁS AL JUGADOR 3. REALIZAR CAMBIOS DE POSICIONES	2	DESARROLLAR GOLPE DE ANTEBRAZO BAJO HACIA ATRÁS
				3	REALIZAR UN GOLPE BAJO. EL JUGADOR 1 ENVIA AL JUGADOR 2, QUIEN HACE UN GOLPE BAJO HACIA ATRÁS PARA EL JUGADOR 3 Y SE DA MEDIA VUELTA ATRÁS PARA RECIBIR NUEVAMENTE EL BALON QUE VIENE DEL JUGADOR 3. SE CAMBIA DE POSICIONES	3	DESARROLLAR GOLPE DE ANTEBRAZO BAJO HACIA ATRÁS
				4	UBICARSE EN LA CANCHA DE UN LADO SE COLOCAN EN COLUMNA SEIS JUGADORES PARA REALIZAR SAQUES. AL OTRO LADO, EL RESTO DE ESTUDIANTES RECEPETAN EL BALON Y LO COMBINAN A SUS COMPAÑEROS PARA QUE LOS PASEN CON GOLPE BAJO.	4	DESARROLLAR GOLPE DE ANTEBRAZO BAJO HACIA ATRÁS

ANEXO PDF DE LA ACTIVIDAD Nº4

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Daniela Leal Lasso	3003082355			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
2	Valerie Suarez Copajita	3003814084			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
3	Asulei Ospina Puentes	3013673559			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
4	Jessica Alejandra Lopez G	3014271234			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
5	Maria Fernanda Garcia Avila	3014495186			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
6	Stephania Hernandez	3014583073			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
7	Evelin Liceth Ospina	3022792442			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
8	Alejandra Tinoco	3022800212			X			X	X			X			X	X			X			0	X	X									12	11	1	92%
9	Katherine Cortes Valbuena	3023119808			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
10	Karen Sfia Uribe	3023430520			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
11	Keidy Juliana Uribe	3028555862			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
12	Luisa Maria rios	3053962629			X			X	X			X			X	X			X			X	0	X									12	11	1	92%
13	Anguie Sofia Vergara	3054760324			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
14	Fernanda Garzon	3057530298			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
15	Ana Maria Pineda O	3105550570			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%

ANEXO PDF DE LA ACTIVIDAD Nº4

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	Amy Janela Corredor López	3123193875			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
2	Sara Valentina Barbosa Barrera	3123610579			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
3	Laura Valentina piñeros Avila	3124162175			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
4	Luna Daniela Vargas Ruiz	3126647438			X			X	X			X			X	X			X			X	0	0									12	10	2	83%
5	Yerly Johanna Bautista Céspedes	3126711788			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
6	Valeria Rodríguez Celis	3127719365			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
7	Ingrid Samanta Lesmes Rincón	3137698441			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
8	Juliana Sofia Perdigon Barbosa	3144245493			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
9	Briyith Tatiana Barón Castro	3147827939			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
10	Laura Sofía Osuna Orozco	3153530715			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
11	Nicole Estrel	3105611461			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
12	Sol Cordoba Montealegre	3108186508			X			X	X			X			X	X			X			0	X	X									12	11	1	92%
13	Allison Michel Cabral Gonzalez	3114849821			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
14	Ana Sofia Pinzon Quintero	3115329915			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
15	Giselly Valeria Vargas Caceres	3122924443			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%

ANEXO PDF DE LA ACTIVIDAD Nº4

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:PERFECIONAMIENTO 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	David Rojas Butia	3208013173			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
2	Sebastian Gomez Gomez	3208199332			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
3	Santiago Arevalo	3209318463			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
4	David Galeano Mendez	3209850249			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
5	Willian Gonzalez Gomez	3212543656			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
6	Julian Camilo Gil	3214259482			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
7	Eduard Camilo Gil	3219609793			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
8	Eduard Camilo Ortega	3222173792			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
9	Daniel Felipe Gonzalez	3224357250			X			X	X			X			X	X			X			0	X	X									12	11	1	92%
10	Juan Estiben Prieto Gonzalez	3228558627			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
11	Maria Juanita Ortega Perez	3138226192			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
12	Darcy dayana Ibacuan Muñoz	3153579994			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
13	Paloma Alfonso Delgado	3007680366			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
14	Sarah sofia Castro Rodriguez	3133288657			X			X	X			X			X	X			X			X	X	X									12	12	0	100%
15	Karen Ximena Sanabria Avila	3003970116			X			X	X			X			X	X			X			0	0	0									12	9	3	75%

ANEXO PDF ACTIVIDAD Nº 4



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ty c

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculin	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
7 AÑOS	0	10	0	0	0	0									10
8 AÑOS	0	5	0	0	0	0									5
9 AÑOS	0	0	0	0	0	0			0						0
10 AÑOS	0	10	0	0	0	0									10
11 AÑOS	0	5	0	0	0	0			0						5
12 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
13 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
14 AÑOS	0	5	0	0	0	0			0						5
15 AÑOS	5	0	0	0	0	0			0						5
16 AÑOS	5	0	0	0	0	0									5
17 AÑOS		0	0	0	0	0									0
TOTALES	0	0	0	0	0	0									45

GRUPOS	HOMBRES	MUJERRES
INICIACION		15
FUNDAMENTACION		15
PERFECIONAMIENTO	10	5
TOTAL	10	35
TOTAL	45	

ANEXO PDEF DE LA ACTIVIDAD Nº 5



ANEXO PDF DE LA ACTIVIDAD Nº6

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

FECHA:03/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 2:00pm a 4:00pm**	**Nº DE SESION**	**1**	**Nº DE SEMANA**	1
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 6 a 8Años
INICIACION	**X**		**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	INTRODUCCION DE LA CLASE	MARCA CON X	TIEMPO 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			TIEMPO 90 MINUTOS	MATERIALES Y RECURSOS
EJERCIOCIOS CON BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
1:Lanzamiento de balon frente a frente.	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
2:trabajo de velocidad por parejas.		Explosiva		**10 Minutos**	
3:trabajo de reaccion con balon.	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
4:relizo un saque y el deportista corre para no dejarla caer		Anaerobica		**10 Minutos**	
5: 2 vs 2	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marca con x	TIEMPO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES			Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

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

P	LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2	MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca	HORA: 2:00pm a 4:00pm	Nº DE SESION	2	Nº DE SEMANA	1
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						N° de deportistas:	15 Edades: 6 a 8Años
INICIACION	X		FUNDAMENTACION			PERFECIONAMIENTO	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	INTRODUCCION DE LA CLASE	MARCA CON X	TIEMPO 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1.llamado a lista	Llamado a lista	x	5 Minutos	lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones
2.trabajo articular	Movilidad articular	x	5 Minutos	
3.explicar	Calentamiento	x	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			TIEMPO 90 MINUTOS	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestaciòn	Marca con x		
volea en pareja	Fuerza	Maxima		10 Minutos	Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.
golpe de antebrazo en pareja		Explosiva		10 Minutos	
saques en pareja	Resistencia	Aerobica		20 Minutos	
volea,anteebrazo.		Anaerobica		10 Minutos	
2vs2	Velocidad	Maxima		30 Minutos	
4vs4		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marca con x	TIEMPO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	Patrones basicos de movimiento	TEMAS	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	Componente Teorico	TEMAS	
11.		Caracterizacion del deporte.	10 Minutos
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES			Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	Ingrid Marisol Castro Pulido
Firma formador	

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

FECHA:07/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 2:00pm a 4:00pm**	**Nº DE SESION**	**3**	**Nº DE SEMANA**	1
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 6 a 8Años
INICIACION	**X**		**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**INTRODUCCION DE LA CLASE**	**MARCA CON X**	**TIEMPO 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**TIEMPO 90 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSOS**
volea realizando trenza	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
golpe de antebrazo reaizando trenza	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
saques en pareja		Explosiva		**10 Minutos**	
volea,anteebrazo.	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
2vs2		Anaerobica		**10 Minutos**	
4vs4	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marca con x**	**TIEMPO**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

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

FECHA:10/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 2:00pm a 4:00p**	**Nº DE SESION**	**4**	**Nº DE SEMANA**	2
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**Nº de deportistas:**	**15** Edades: 6 a 8Años
INICIACION	**X**		**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	INTRODUCCION DE LA CLASE	MARCA CON X	TIEMPO 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			TIEMPO 90 MINUTOS	MATERIALES Y RECURSOS
JUEGO CON BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
1- juego cogidas	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
2: colgelados		Explosiva		**10 Minutos**	
3. triqui con balones y objetos	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
4:relizo un saque y el deportista corre para no dejarla caer		Anaerobica		**10 Minutos**	
5: 4 vs 4	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marca con x	TIEMPO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES			Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

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

FECHA:13/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 2:00pm a 4:00pm**	**Nº DE SESION**	**5**	**Nº DE SEMANA**	2
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 6 a 8Años
INICIACION		**X**	**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	INTRODUCCION DE LA CLASE	MARCA CON X	TIEMPO 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			TIEMPO 90 MINUTOS	MATERIALES Y RECURSOS
JUEGO CON BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
FESTIVALES DEPORTIVOS FORMATIVOS Y ESCOLARES DEPARTAMENTALES	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
1-CARRERA DE OBSTACULOS		Explosiva		**10 Minutos**	
2-LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
3-PRUEBA DE AGILIDAD		Anaerobica		**10 Minutos**	
4-RECEPCION DE BALON	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
5-CARRERA DE RELEVOS		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marca con x	TIEMPO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		

8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	

10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	

14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES			Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador: **Ingrid Marisol Castro Pulido**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:14/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 2:00pm a 4:00pm**	**Nº DE SESION**	**6**	**Nº DE SEMANA**	2

NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	15 Edades: 6 a 8Años
INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**				**PERFECIONAMIENTO**	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**INTRODUCCION DE LA CLASE**	**MARCA CON X**	**TIEMPO 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**TIEMPO 90 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSOS**
JUEGO CON BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
1:Lanzamiento de balon frente a frente.	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
2:trabajo de velocidad por parejas.		Explosiva		**10 Minutos**	
3:trabajo de reaccion con balon.	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
4:relizo un saque y el deportista corre para no dejarla caer		Anaerobica		**10 Minutos**	
5: 4 vs 4	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marca con x**	**TIEMPO**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:17/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 2:00pm a 4:00p**	**Nº DE SESION**	**7**	**Nº DE SEMANA**	3

NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido				**N° de deportistas:**	**15** Edades: 6 a 8Años
INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**		**PERFECIONAMIENTO**	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon				
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.				
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):				

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**INTRODUCCION DE LA CLASE**	**MARCA CON X**	**TIEMPO 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**TIEMPO 90**	**MATERIALES Y RECURSOS**
JUEGO CON BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**	**MINUTOS**	
1:Lanzamiento de balon frente a frente.	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
2:trabajo de velocidad por parejas.		Explosiva		**10 Minutos**	
3:trabajo de reaccion con balon.	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
4:relizo un saque y el deportista corre para no dejarla caer		Anaerobica		**10 Minutos**	
5: 4 vs 4	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marca con x**	**TIEMPO**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:20/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 2:00pm a 4:00pm**	**Nº DE SESION**	**8**	**Nº DE SEMANA**	3
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 6 a 8Años
INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**				**PERFECIONAMIENTO**	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	INTRODUCCION DE LA CLASE	MARCA CON X	TIEMPO 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			TIEMPO 90 MINUTOS	MATERIALES Y RECURSOS
JUEGO CON BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
1: Lanzamiento de balon a la pared de espaldas con las dos manos.	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
2:lanzamiento de balon con las dos manos desplazandome		Explosiva		**10 Minutos**	
3: balon en el piso toco con mano derecha y luego izquierda deplazandome agachados.	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
4: paso el balon por medio de las piernas desplazandome de un lado a otro.		Anaerobica		**10 Minutos**	
5: juego 2vsr 2	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
6:4vs4		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marca con x	TIEMPO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		

8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	

10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	

14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:21/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 2:00pm a 4:00pm**	**Nº DE SESION**	**9**	**Nº DE SEMANA**	3

NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 6 a 8Años
INICIACION	**X**	**FUNDAMENTACION**				**PERFECIONAMIENTO**	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**INTRODUCCION DE LA CLASE**	**MARCA CON X**	**TIEMPO 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**TIEMPO 90 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSOS**
JUEGO CON BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
1 -juego cogidas	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
2- juego balon de futbol americano		Explosiva		**10 Minutos**	
3- juego ultimate	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
4:relizo un saque y el deportista corre para no dejarla caer		Anaerobica		**10 Minutos**	
5: 4 vs 4	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marca con x**	**TIEMPO**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:03/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00pm**	**Nº DE SESION**	**1**	**Nº DE SEMANA**	1
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 9 a 12 Años
INICIACION			**FUNDAMENTACION**		**X**	**PERFECIONAMIENTO**	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**INTRODUCCION DE LA CLASE**	**MARCA CON X**	**TIEMPO 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**TIEMPO 90 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Lanzamiento con mano derecha dedes diferentes puntos	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
2. Lanzamiento con mano Izquierda desde diferentes puntos	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
3. lanzamiento con las dos manos desde diferentes punto cn rebote		Explosiva		**10 Minutos**	
5: juego 2vsr 2	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
6:4vs4		Anaerobica		**10 Minutos**	
7.6vs6	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marca con x**	**TIEMPO**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientacion		
	Diferenciacion		
	Reaccion		
	Adaptacion		
	Patrones basicos de movimiento	**TEMAS**	
		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
		Historia	
		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

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

FECHA:06/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00pm**	**Nº DE SESION**	**2**	**Nº DE SEMANA**	1
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportista**	**15** Edades: 9 a 12 Años
INICIACION			**FUNDAMENTACION**		**X**	**PERFECIONAMIENTO**	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**INTRODUCCION DE LA CLASE**	**MARCA CON X**	**TIEMPO 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**TIEMPO 90 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1: balmiton por grupo de3 personas	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
2: ponchados	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
3: carrera de obstaculos		Explosiva		**10 Minutos**	
4:relizo un saque y el deportista corre para no dejarla caer	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
5: 4 vs 4		Anaerobica		**10 Minutos**	
	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marca con x**	**TIEMPO**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientacion				
5.	Diferenciacion				
6.	Reaccion				
7.	Adaptacion				
8.	**Patrones basicos de movimiento**		**TEMAS**		
9.			Correr		
			Lanzar		
			Saltar		
			Atrapar		
			Estirar		
			Golpear		
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**		**TEMAS**		
11.			Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**	
12.			Historia		
13.			Creador		
			Estructura del sistema nacional del deporte		
			Campo dimeciones		
			Implementacion		
			Dinamica de juego		
			Tipo de jugador		
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**		**TEMAS**		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

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

FECHA:07/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00pm**	**Nº DE SESION**	**3**	**Nº DE SEMANA**	1
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 9 a 12 Años
INICIACION			**FUNDAMENTACION**		**X**	**PERFECIONAMIENTO**	

OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**INTRODUCCION DE LA CLASE**	**MARCA CON X**	**TIEMPO 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**TIEMPO 90 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1-Volea con un rebote y un solo brazo (izquierdo o derecho)	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
2-Volea con un rebote y un solo brazo, uno tras otro	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
3-Volea con un rebote contra la pared un jugador a otro		Explosiva		**10 Minutos**	
4-Voleas sucesivas sin rebote moviéndose hacia adelante	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
6- Juego en parejas Realizando volea.		Anaerobica		**10 Minutos**	
	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marca con x**	**TIEMPO**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:10/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00pm**	**Nº DE SESION**	**4**	**Nº DE SEMANA**	2
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 9 a 12 Años
INICIACION			**FUNDAMENTACION**		**X**	**PERFECIONAMIENTO**	

OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**INTRODUCCION DE LA CLASE**	**MARCA CON X**	**TIEMPO 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**TIEMPO 90 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSOS**
JUEGO CON BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
1: lanzamiento de balo por debajo	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
2: lanzamiento de palon por arriba		Explosiva		**10 Minutos**	
3:lanzamiento de balon desde diferentes puntos.	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
4:relizo un saque y el deportista corre para no dejarla caer		Anaerobica		**10 Minutos**	
5: 4 vs 4	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marca con x**	**TIEMPO**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		

8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

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

FECHA:13/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00pm**	**Nº DE SESION**	**5**	**Nº DE SEMANA**	2
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 9 a 12 Años
INICIACION			**FUNDAMENTACION**		**X**	**PERFECIONAMIENTO**	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**INTRODUCCION DE LA CLASE**	**MARCA CON X**	**TIEMPO 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**TIEMPO 90 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSOS**
FESTIVALES	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
1-MARAÑA	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
2.2 METROS		Explosiva		**10 Minutos**	
3. LANZAMIENTO	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
		Anaerobica		**10 Minutos**	
	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marca con x**	**TIEMPO**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:14/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00pm**	**Nº DE SESION**	**6**	**Nº DE SEMANA**	2

NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido				**N° de deportistas:**	15 Edades: 9 a 12 Años
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECIONAMIENTO**	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon				
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.				
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):				

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**INTRODUCCION DE LA CLASE**	**MARCA CON X**	**TIEMPO 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**TIEMPO 90 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSOS**
JUEGO CON BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
1-Con mano derecha arrastro el balon hasta llevarlo al otro extremo	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
2: toco con mano derecha e izquierda, me desplazo tocando el balon		Explosiva		**10 Minutos**	
3- llevo el balon de un lado a otro realizando regateo	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
4:relizo un saque y el deportista corre para no dejarla caer		Anaerobica		**10 Minutos**	
5: 6 vs 6	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marca con x**	**TIEMPO**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		

8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:17/12/2022	LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2	MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca	HORA: 4:00pm a 6:00p	Nº DE SESION	7	Nº DE SEMANA	3

NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						N° de deportistas:	15 Edades: 9 a 12 Años
INICIACION		FUNDAMENTACION		X		PERFECIONAMIENTO	

OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	INTRODUCCION DE LA CLASE	MARCA CON X	TIEMPO 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1.llamado a lista	Llamado a lista	x	5 Minutos	lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones
2.trabajo articular	Movilidad articular	x	5 Minutos	
3.explicar	Calentamiento	x	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			TIEMPO 90 MINUTOS	MATERIALES Y RECURSOS
JUEGO CON BALON	Capacidad	Manifestaciòn	Marca con x		
1-Volea con un rebote y un solo brazo (izquierdo o derecho)	Fuerza	Maxima		10 Minutos	Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.
2-Volea con un rebote y un solo brazo, uno tras otro		Explosiva		10 Minutos	
3-Volea con un rebote contra la pared un jugador a otro	Resistencia	Aerobica		20 Minutos	
4-Voleas sucesivas sin rebote moviéndose hacia adelante		Anaerobica		10 Minutos	
6- Juego en parejas Realizando volea.	Velocidad	Maxima		30 Minutos	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marca con x	TIEMPO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		

8.	Patrones basicos de movimiento	TEMAS	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	

10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	Componente Teorico	TEMAS	
11.		Caracterizacion del deporte.	10 Minutos
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	

14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES			Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	Ingrid Marisol Castro Pulido
Firma formador	

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

FECHA: 20/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00pm**	**Nº DE SESION**	**8**	**Nº DE SEMANA**	3
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 9 a 12 Años
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**X**		**PERFECIONAMIENTO**	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	INTRODUCCION DE LA CLASE	MARCA CON X	TIEMPO 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			TIEMPO 90 MINUTOS	MATERIALES Y RECURSOS
JUEGO CON BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
CONTROL DE BALON	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
1. Lanzamiento con mano derecha dedes diferentes puntos		Explosiva		**10 Minutos**	
2. Lanzamiento con mano Izquierda desde diferentes puntos	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
3. lanzamiento con las dos manos desde diferentes punto cn rebote		Anaerobica		**10 Minutos**	
5: juego 2vsr 2	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
6:4vs4		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marca con x	TIEMPO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		

8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES			Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador: **Ingrid Marisol Castro Pulido**

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:21/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00pm**	**Nº DE SESION**	**9**	**Nº DE SEMANA**	3

NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 9 a 12 Años
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECIONAMIENTO**			
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	INTRODUCCION DE LA CLASE	MARCA CON X	TIEMPO 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			TIEMPO 90 MINUTOS	MATERIALES Y RECURSOS
JUEGO CON BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
1-Volea con un rebote y un solo brazo (izquierdo o derecho)	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
2-Volea con un rebote y un solo brazo, uno tras otro		Explosiva		**10 Minutos**	
3-Volea con un rebote contra la pared un jugador a otro	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
4-Voleas sucesivas sin rebote moviéndose hacia adelante		Anaerobica		**10 Minutos**	
5- Voleas sucesivas sin rebote moviéndose de un lado a otro 2 VS 2	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marca con x	TIEMPO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:03/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00pm**	**Nº DE SESION**	**1**	**Nº DE SEMANA**	1
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 13 a 17 Años
INICIACION			**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**	**X**
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**INTRODUCCION DE LA CLASE**	**MARCA CON X**	**TIEMPO 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**TIEMPO 90 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1-Con mano derecha arrastro el balon hasta llevarlo al otro extremo	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
2: toco con mano derecha e izquierda, me desplazo tocando el balon	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	
3- llevo el balon de un lado a otro realizando regateo		Explosiva		**10 Minutos**	
4:relizo un saque y el deportista corre para no dejarla caer	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
5: 6 vs 6		Anaerobica		**10 Minutos**	
6:4vs4	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marca con x**	**TIEMPO**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientacion			
5.	Diferenciacion			
6.	Reaccion			
7.	Adaptacion			
8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**		**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
9.		Correr		
		Lanzar		
		Saltar		
		Atrapar		
		Estirar		
		Golpear		
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**		
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**	
12.		Historia		
13.		Creador		
		Estructura del sistema nacional del deporte		
		Campo dimeciones		
		Implementacion		
		Dinamica de juego		
		Tipo de jugador		
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**		
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:06/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00pm**	**Nº DE SESION**	**2**	**Nº DE SEMANA**	1
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 13 a 17 Años
INICIACION			**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**	**X**
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	INTRODUCCION DE LA CLASE	MARCA CON X	TIEMPO 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			TIEMPO 90 MINUTOS	MATERIALES Y RECURSOS
1. trabajo de coordinacion con desplazamiento	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
2: lanazamiento de balon en parejas con mano derecha	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
3: lanazamiento de balon en parejas con mano izquierda		Explosiva		**10 Minutos**	
4:relizo un saque y el deportista corre para no dejarla caer	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
5: 6 vs 6		Anaerobica		**10 Minutos**	
6_5vs5	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marca con x	TIEMPO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:07/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00pm**	**Nº DE SESION**	**3**	**Nº DE SEMANA**	1
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 13 a 17 Años
INICIACION			**FUNDAMENTACION**		**X**	**PERFECIONAMIENTO**	**X**
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	INTRODUCCION DE LA CLASE	MARCA CON X	TIEMPO 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			TIEMPO 90 MINUTOS	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
1-Pase de dedos + contol a 1 mano: Pase de deso hacia arriba, cada vez que se toque el balón a dos manos el siguiente golpe sera tocado a una mano solamente (derecha e izquierda respectivamente	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
		Explosiva		**10 Minutos**	
2-Balon de baloncesto: Lanzar a la pared de frente y recibir el golpe de dedos sin permitir golpear el rostro. Simulando la fortaleza del saque en potencia y flooting. 6x12	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
		Anaerobica		**10 Minutos**	
3-Balón a la pared: Pase de dedos contra la pared a un punto fijo, desde una distancia de 2 metros. Luego acercarse a 1 metro y hacer mismo ejercicio. 2x20.	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marca con x	TIEMPO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES			Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

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

FECHA:10/12/2022	LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2	MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca	HORA: 4:00pm a 6:00pm	Nº DE SESION	4	Nº DE SEMANA	2
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						N° de deportistas:	15 Edades: 13 a 17 Años
INICIACION			FUNDAMENTACION			PERFECIONAMIENTO	X
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	INTRODUCCION DE LA CLASE	MARCA CON X	TIEMPO 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1.llamado a lista	Llamado a lista	x	5 Minutos	lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones
2.trabajo articular	Movilidad articular	x	5 Minutos	
3.explicar	Calentamiento	x	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			TIEMPO 90 MINUTOS	MATERIALES Y RECURSOS
JUEGO CON BALON	Capacidad	Manifestaciòn	Marca con x		
1. realizar rebote con balon sin desplazamiento	Fuerza	Maxima		10 Minutos	Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.
2. realizar rebote con balon sin desplazamiento		Explosiva		10 Minutos	
1. realizar rebote con balon con desplazamiento	Resistencia	Aerobica		20 Minutos	
2. realizar rebote con balon con desplazamiento		Anaerobica		10 Minutos	
3.Realizar trabajo de agilidad, desplazamiento varias veces sin balon	Velocidad	Maxima		30 Minutos	
3.Realizar trabajo de agilidad, desplazamiento varias veces con balon		Desplazamiento	x		
4. realizar juego lanzando el balon		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marca con x	TIEMPO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	Patrones basicos de movimiento	TEMAS	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	Componente Teorico	TEMAS	
11.		Caracterizacion del deporte.	10 Minutos
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES			Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	Ingrid Marisol Castro Pulido
Firma formador	

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

FECHA:13/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00pm**	**Nº DE SESION**	**5**	**Nº DE SEMANA**	2

NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido		**N° de deportistas:**	15 Edades: 13 a 17 Años
INICIACION	**FUNDAMENTACION**	**PERFECIONAMIENTO**	**X**
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon		
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.		
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):		

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	INTRODUCCION DE LA CLASE	MARCA CON X	TIEMPO 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas: Capacidad	Manifestaciòn	Marca con x	TIEMPO 90 MINUTOS	MATERIALES Y RECURSOS
FESTIVAL	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
		Explosiva		**10 Minutos**	
	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
		Anaerobica		**10 Minutos**	
	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marca con x	TIEMPO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		

8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	

10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	

14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES			Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:14/12/2022	LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2	MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca	HORA: 4:00pm a 6:00pm	Nº DE SESION	6	Nº DE SEMANA	2

NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						N° de deportistas:	15	Edades: 13 a 17 Años
INICIACION		FUNDAMENTACION				PERFECIONAMIENTO	X	
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon							
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	INTRODUCCION DE LA CLASE	MARCA CON X	TIEMPO 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1.llamado a lista	Llamado a lista	x	5 Minutos	lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones
2.trabajo articular	Movilidad articular	x	5 Minutos	
3.explicar	Calentamiento	x	10 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			TIEMPO 90 MINUTOS	MATERIALES Y RECURSOS
JUEGO CON BALON	Capacidad	Manifestaciòn	Marca con x		
1-Con mano derecha arrastro el balon hasta llevarlo al otro extremo	Fuerza	Maxima		10 Minutos	Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.
2: toco con mano derecha e izquierda, me desplazo tocando el balon		Explosiva		10 Minutos	
3- llevo el balon de un lado a otro realizando regateo	Resistencia	Aerobica		20 Minutos	
4:relizo un saque y el deportista corre para no dejarla caer		Anaerobica		10 Minutos	
5: 6 vs 6	Velocidad	Maxima		30 Minutos	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marca con x	TIEMPO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	Patrones basicos de movimiento	TEMAS	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	Componente Teorico	TEMAS	
11.		Caracterizacion del deporte.	10 Minutos
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES			Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSOS
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	Ingrid Marisol Castro Pulido
Firma formador	

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

FECHA:17/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00p**	**Nº DE SESION**	**7**	**Nº DE SEMANA**	3
NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 13 a 17 Años
INICIACION			**FUNDAMENTACION**			**PERFECIONAMIENTO**	**X**

OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**INTRODUCCION DE LA CLASE**	**MARCA CON X**	**TIEMPO 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**TIEMPO 90 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSOS**
JUEGO CON BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
1-Pase de dedos + contol a 1 mano: Pase de deso hacia arriba, cada vez que se toque el balón a dos manos el siguiente golpe sera tocado a una mano solamente (derecha e izquierda respectivamente	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
		Explosiva		**10 Minutos**	
2-Balon de baloncesto: Lanzar a la pared de frente y recibir el golpe de dedos sin permitir golpear el rostro. Simulando la fortaleza del saque en potencia y flooting. 6x12	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
		Anaerobica		**10 Minutos**	
3-Balón a la pared: Pase de dedos contra la pared a un punto fijo, desde una distancia de 2 metros. Luego acercarse a 1 metro y hacer mismo ejercicio. 2x20.	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marca con x**	**TIEMPO**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		

8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:20/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00pm**	**Nº DE SESION**	**8**	**Nº DE SEMANA**	3

NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido				**N° de deportistas:**	**15** Edades: 13 a 17 Años
INICIACION		**FUNDAMENTACION**		**PERFECIONAMIENTO**	**X**
OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon				
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.				
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):				

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**INTRODUCCION DE LA CLASE**	**MARCA CON X**	**TIEMPO 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**TIEMPO 90 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSOS**
JUEGO CON BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
CONTROL DE BALON	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
1. Lanzamiento con mano derecha dedes diferentes puntos		Explosiva		**10 Minutos**	
2. Lanzamiento con mano Izquierda desde diferentes puntos	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
3. lanzamiento con las dos manos desde diferentes punto cn rebote		Anaerobica		**10 Minutos**	
5: juego 2vsr 2	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
6:4vs4		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marca con x**	**TIEMPO**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:21/12/2022	**LUGAR: POLIDEPORTIVO PRADERA 2**	**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**	**HORA: 4:00pm a 6:00pm**	**Nº DE SESION**	**9**	**Nº DE SEMANA**	3

NOMBRE DEL FORMADOR : Ingrid Marisol Castro Pulido						**N° de deportistas:**	**15** Edades: 13 a 17 Años
INICIACION		**FUNDAMENTACION**				**PERFECIONAMIENTO**	**X**

OBJETIVO GENERAL	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon
OBJETIVO ESPECIFICO	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
OBJETIVO TECNICO	(unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**INTRODUCCION DE LA CLASE**	**MARCA CON X**	**TIEMPO 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.llamado a lista	**Llamado a lista**	**x**	**5 Minutos**	**lista de deportistas en fisico,espacios deportivos en buenas condiciones**
2.trabajo articular	**Movilidad articular**	**x**	**5 Minutos**	
3.explicar	**Calentamiento**	**x**	**10 Minutos**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**TIEMPO 90 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSOS**
JUEGO CON BALON	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marca con x**		
1-Balón a la pared: Pase de dedos contra la pared a un punto fijo, desde una distancia de 2 metros	Fuerza	Maxima		**10 Minutos**	**Espacio deportivo,malla,balones,platillos, conos.**
		Explosiva		**10 Minutos**	
2-Profilaxis: Trabajo con Theraband - Dosificación y Densidad de acuerdo a la Gráfica 3	Resistencia	Aerobica		**20 Minutos**	
Transferencia a la pelota de tenis: 5' de lanzamiento de pelota de tenis con trayectoria pared -		Anaerobica		**10 Minutos**	
3-Técnica de Saque + Punto Fijo: Arrodillado(a) con una pierna flexionada adelante, con una	Velocidad	Maxima		**30 Minutos**	
distacia no mayor a 5m realizar saque en Top Spin a un punto fijo en la pared, al venir la pelota		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
		Estatica	x		
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marca con x**	**TIEMPO**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientacion		
5.	Diferenciacion		
6.	Reaccion		
7.	Adaptacion		
8.	**Patrones basicos de movimiento**	**TEMAS**	
9.		Correr	
		Lanzar	
		Saltar	
		Atrapar	
		Estirar	
		Golpear	
10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPORTE	**Componente Teorico**	**TEMAS**	
11.		Caracterizacion del deporte.	**10 Minutos**
12.		Historia	
13.		Creador	
		Estructura del sistema nacional del deporte	
		Campo dimeciones	
		Implementacion	
		Dinamica de juego	
		Tipo de jugador	
14-ALIMENTACION, HIDRATACION , COMIDAS SANAS	**Componete Social volutivo**	**TEMAS**	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

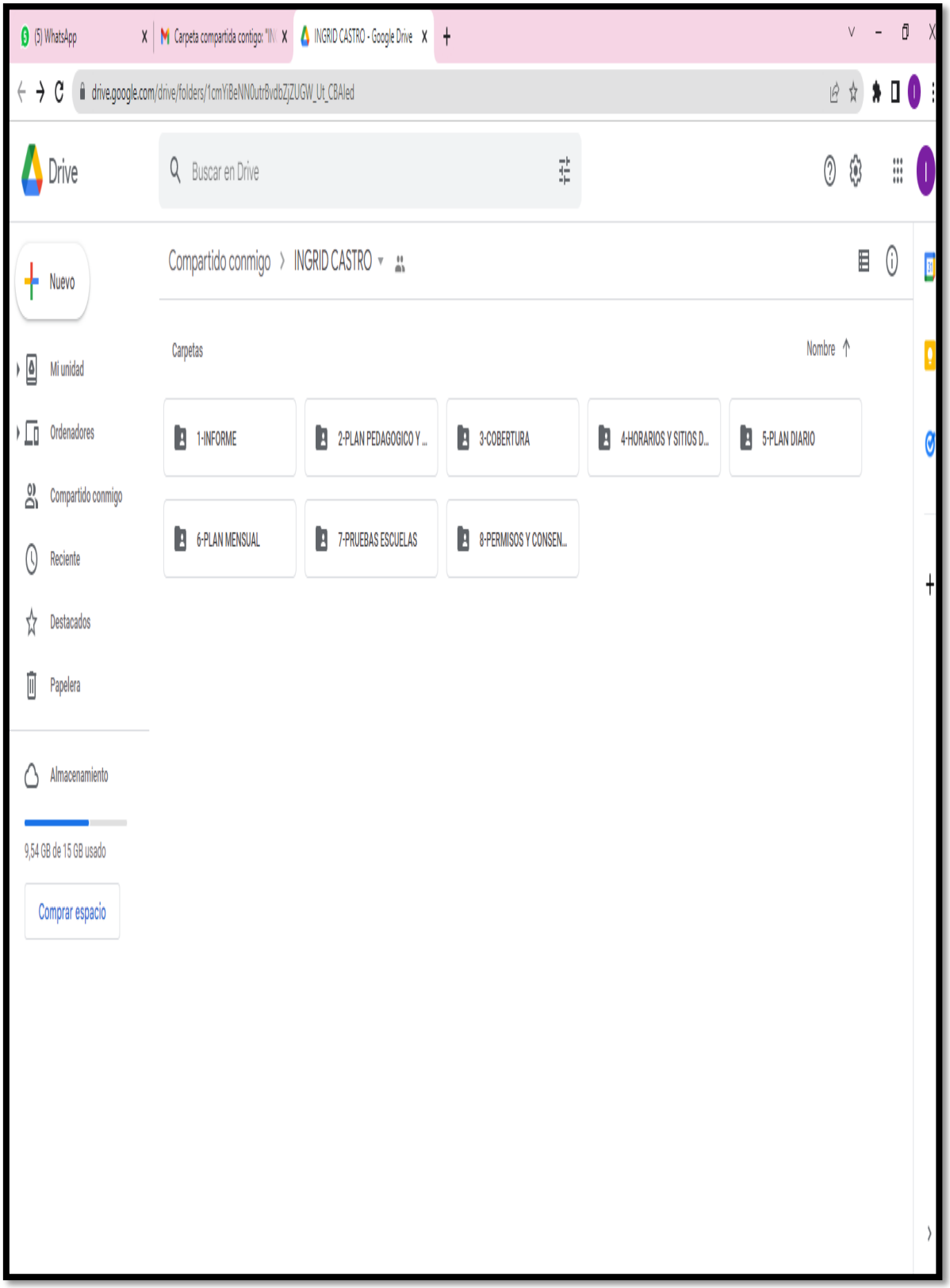
ACTIVIDADES			**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.Estiramiento	x	6 MINUTOS	Cefalocaudal	CENTRO DE LA CANCHA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1 MINUTO	preguntas?	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1 MINUTO	preguntas?	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 MINUTO	practicar en casa	

Nombre del formador:	**Ingrid Marisol Castro Pulido**
Firma formador	

ANEXO PDF DE LA ACTIVIDAD Nº 7



ANEXO PDF DE LA ACTIVIDAD Nº 8



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

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: Mosquera Cundinamarca**			
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO BREMEN**		**HORARIO DE PRACTICA: 2:00 PM A 4:00PM 4:00PM A 6:00PM 6:00PM A 8:00PM SABADOS : 7:00AM A 9: 00 AM 9:00AM A 11:00 AM 11:00AM A 1:00 PM**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		X		X	
			RESPONSABILIDAD	x		X		X	
			COMPAÑERISMO	x		X		X	
			JUSTICIA	x		X		X	
			COOPERACION	x		X		X	
			LEALTAD	x		X		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	x		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x		X		X	
			OBEDIENCIA	x		X		X	
			AUTODISCIPLINA	x		X		X	
			PARTICIPACIÓN	x		X		X	
			PERSEVERANCIA	x		X		X	
			AUTODOMINIO					X	
			RECOMPENSA	x		X		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	x		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		X		X	
			CALENTAMIENTO	x		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		X		X	
			RITMO	x		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION	x		X		X	
			DIFERENCIACION	x		X		X	
			REACCIÓN	x		X		X	
			ADAPTACIÓN	x		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		X		X	
			VELOCIDAD	x		X		X	
			FLEXIBILIDAD	x		X		X	
			RESISTENCIA	x		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	VOLEA	X		X		X	
			RECEPCION	X		X		X	
			REMATE	X		X		X	
			SAQUE	X		X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	DESPLAZAMIENTOS	x		X		x	
			ATAQUE	x		x		x	
			CONTRA ATAQUE	x		x		x	
			FINTAS	x		x		x	
			COMBINACIONES	x		x		x	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x		x	

FIRMA FORMADOR:

ANEXO DE LA ACTIVIDAD Nº9

FESTIVAL DEL DEPORTE FORMATIVO 2022

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Provincia:

SABANA OCCIDENTE

Municipio:

MOSQUERA

Presentado por: Ingrid Marisol Castro Pulido
Jhon Morales
Caren Bermúdez
Jasón Campos
Camilo Hernandez
Edwin Veloza
Maritza Torres Córdoba

Revisado y aprobado por:

JOHANNA ANDREA SANDOVAL GOMEZ

Mosquera- Cundinamarca

Diciembre de 2022

Introducción

El festival del deporte formativo, es el evento con el cual se da el cierre al programa del deporte formativo en la vigencia 2022, en el cual se cumplió con las etapas de planeación, organización, dirección y control, realizando acciones de capacitación por parte del coordinador del programa el Lic. Cesar Soler, reuniones de trabajo por parte de los formadores de cada municipio en el cual se establecieron diferentes roles y responsabilidades, socialización con los directores de deportes y alcaldes municipales, padres de familia y por supuesto con los 24.000 niños, niñas y adolescentes beneficiados del programa, ubicados en los 116 municipios del departamento, acompañados de los 523 formadores deportivos, 12 gestores provinciales, los coordinadores y el personal técnico de apoyo del programa.

Durante el festival del deporte formativo se realizaron actividades para los tres niveles de formación (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento), para los deportes de conjunto e individuales, quienes participaron en actividades de bienvenida con una recreación dirigida, juegos pre deportivos, reto de habilidades, relevos, carrera de colores entre otras actividades, que permitió a los deportistas poner en escena sus habilidades y destrezas.

Las personas que participaron en el evento recibieron por parte de INDEPORTES Cundinamarca hidratación, refrigerio y almuerzo, adicional de premio con una medalla a los tres deportistas con mejor puntuación por cada nivel de formación. Al final del documento encontrara las respectivas evidencias, que dan soporte al cumplimiento de lo planeado por parte de la coordinación del programa

Objetivos

Objetivo general

Desarrollar un festival del deporte formativo en los 116 municipios del departamento de Cundinamarca, como cierre del programa del deporte formativo de INDEPORTES, en el cual se beneficien los 24.000 niños, niñas y adolescentes del departamento, por medio de actividades pre deportivas y recreativas.

Objetivos específicos

1. Planear y organizar un festival deportivo en cada municipio, con las escuelas de formación que lideran los formadores deportivos de INDEPORTES Cundinamarca.

2. Realizar actividades pre deportivo y recreativo, donde los deportistas pongan en práctica sus habilidades y destrezas.

3. Elaborar y entregar el informe del evento bajo los parámetros establecidos por la coordinación del programa.

Estructura organizacional

ENCARGADO	ROL
Ingrid Marisol Castro Pulido	Coordinador logístico
Jhon Morales	Coordinador técnico
Caren Bermúdez	Coordinador técnico
Jasón Campos	Coordinador técnico
Maritza Torres Córdoba	Coordinador técnico
Camilo Hernandez	coordinador de seguimiento fílmico
Edwin Veloza	registro fotográfico,

Cronograma

ACTIVIDAD	Fecha
Reunión de organización formadores	5 de diciembre del 2022
socialización con director o coordinador del municipio	6 de diciembre del 2022
Difusión con beneficiarios y padres de familia	7,8 y 9 de diciembre del 2022
Alistamiento de material	10 de diciembre del 2022
Desarrollo del evento	13 de diciembre del 2022
Consolidación y entrega del informe	14 de diciembre del 2022

Diseño metodológico



#DeporteQueProgresa

Festivales Deportivos x Municipio

- Bienvenida
- Recreación
- Prede- Deportivos

- NIVEL INICIACION
- NIVEL FUNDAMENTACION
- NIVEL PERFECCIONAMIENTO



- Carrera De colores por niveles
- Lluvia de espuma
- Clausura y premiacion

- Juegos de pelota
- Juegos de marca
- Combate
- precisión

INDEPORTES CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

#DeporteQueProgresa

FESTIVALES DEPORTIVOS

1ER MOMENTO

BIENVENIDA Y CALENTAMIENTO

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Realizar la bienvenida de los participantes desarrollando actividades recreativas, se plantea desarrollar PREDEPORTIVOS por niveles: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades..



INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

#DeporteQueProgresa

2ER MOMENTO

2 RETO GYNCANA

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Evaluar el desempeño de los equipos participantes utilizando de manera combinada algunas **FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO**, a través de una secuencia de actividades a desarrollar **(CAMINAR, CORRER, PATEAR, LANZAR Y EQULIBRIO)** y su articulación con las capacidades físicas como **VELOCIDAD, FUERZA, RESISTENCIA**, con un grado de complejidad acorde a la edad de los participantes.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

#DeporteQueProgresa

METODOLOGIA

- Se desarrollan pruebas de habilidades adaptadas
- Se realizara socialización del reglamento a los participantes

REGLAMENTO

- Se participara por nivel de forma individual
- Cada participante debe completar el circuito en el menor tiempo posible,
- Para dar continuidad a la siguiente estación debe completar el reto y así el juez permitirá dar continuidad a la secuencia del circuito

CIRCUITO DE HABILIDADES

- Se diseñara circuito de gyncana de habilidades donde se establecerá una serie de pruebas de habilidades físicas para que cada equipo o grupo las ejecute en el menor tiempo posible cumpliendo con los retos estipulados

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

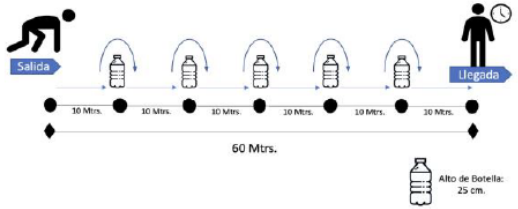
#DeporteQueProgresa

1RO CIRCUITO INICIACION

ESTACIONES PARA NIVEL INICIACION

1. Estación N° 1. Carrera con obstáculo.
2. Estación N° 2. Lanzamientos.
3. Estación N° 3. Prueba de agilidad. .
4. Estación N° 4. Recepción de balón.
5. Estación N° 5. Carrera de relevos

ESTACIÓN N° 1. CARRERA DE OBSTÁCULOS. En un trayecto recto de sesenta (60) metros, se ubican cinco (5) obstáculos (altura de 25 centímetros, se sugieren botellas desechables de 600 ml o vallas (conos agujerados con bastón), llenas de algún elemento que genere estabilidad como arena o agua, cada uno ubicado a diez (10) metros de distancia. Para el desarrollo de la prueba, los participantes deberán ubicarse en la línea de salida de inicio del trayecto de sesenta (60) metros) en posición media y recorrer la distancia saltando con los piernas alternadas, cada uno de los obstáculos dispuestos hasta llegar a la meta.



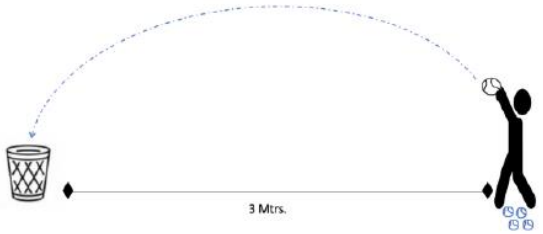
INDEPORTES CUNDINAMARCA LA REGIÓN Que Progresa

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 2
LANZAMIENTOS.

Se debe disponer un recipiente semejante a una caneca de pintura de 5 galones (aproximadamente 30 - 31 centímetros de diámetro). A una distancia de tres (3) metros con respecto al recipiente, se deben ubicar en el suelo cinco (5) pelotas del tamaño de una bola de tenis de campo (aproximadamente 7 centímetros de diámetro). El participante tendrá que lanzar cada una de las pelotas, cinco (5) en total, desde una distancia de tres (3) metros, intentando introducirlas en el recipiente dispuesto.

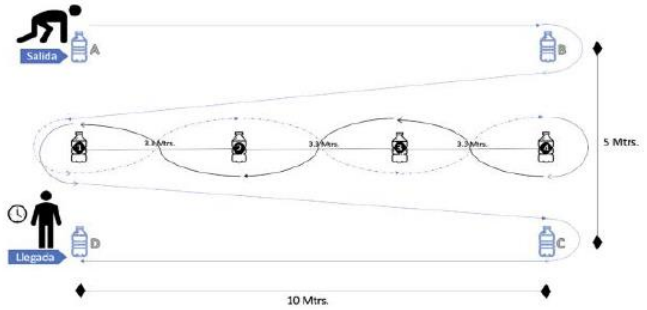


El puntaje para la estación 2 prueba de lanzamientos será de acuerdo al numero de pelotas encestada:
EJE : 1 cesta equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

#DeporteQueProgresa

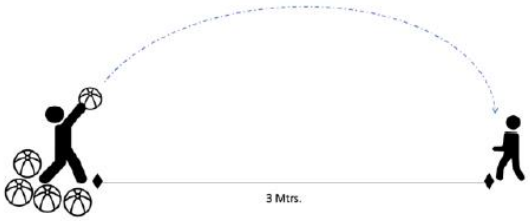
ESTACIÓN N° 3

PRUEBA DE AGILIDAD. Adaptado del Test de Agilidad Illinois. Se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) formando un rectángulo de diez (10) metros de largo por cinco (5) metros de ancho, identificándolos como los puntos A, B, C y D; adicionalmente se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) en el centro, a lo largo del rectángulo, con 3.3 metros de distancia entre ellos, identificándolos como puntos 1, 2, 3 y 4. A la señal, el participante ubicado de pie en el punto A (Salida) debe desplazarse hacia el punto B y luego hasta el 1 para realizar slalom (zigzag) entre los puntos 1, 2, 3 y 4 (ida y regreso), luego desplazarse hasta los puntos C y D (Llegada).



#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN : 4
RECEPCIÓN DE BALÓN.
Se deben utilizar balones o pelotas en material plástico o vinil N° 4 (circunferencia aproximada de 60 – 65 cm.). El participante y el entrenador, o la persona designada, deben estar ubicados a una distancia de tres (3) metros entre ellos. Se debe lanzar la pelota o balón para que el participante intente atraparlo con sus dos manos, antes del que el elemento toque el suelo. Se realizarán cinco (5) lanzamientos y se otorgará un (1) punto por cada atrapada realizada.



El puntaje para la estación 4 prueba de recepción será de acuerdo al numero de pelotas atrapadas:
EJE : 1 agarre equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

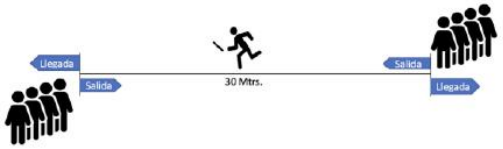
INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (30) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :
Est 1-2-3-4: Se registra el tiempo individual de para el recorrido de las 4 estaciones , se toma los mejores 5 tiempos .
Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

MATERIALES NECESARIOS

- 14 Botellas desechables de 600 ml o conos agujerados con estaca altura 25 cm
- 1 caneca de pintura o cesta plástica Diámetro (30-31)
- 5 pelotas de tenis 7 cm circunferencia
- 5 balones de circunferencia (60-65 cm)
- Cinta métrica
- Cronometro, pito y planillero
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

- 1. La prueba da inicio en una maraña construida con medidas (3m X 6m x 30 cm alto), en ella el Participante realizará un recorrido de arrastre bajo, luego regresará saltando por arriba de la maraña para retornar nuevamente el arrastre bajo.

2.Durante el recorrido de la maraña el participante deberá llevar un balón medicinal de 4Kg empujándolo

- 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros según, allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizará 3 rollos hacia delante.

4.Al llegar al final de la línea de los 8 metros de rollos, se regresara haciendo rollos nuevamente.

- 5.Luego correrá por una distancia de 16 metros hasta una línea demarcada para realizar los lanzamientos.

6.A una distancia de 10 metros realizará 6 lanzamientos o tiros de precisión a una distancia 3 mt con brazo derecho y 3 con brazo izquierdo. , lanzando un aro para meter en una estaca, por cada aro introducido en la estaca tendrá cinco puntos adicional , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

NDEPORTES CUNDINAMARCA TIERRA Que Progresa!

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

- 7.Luego correrá una distancia de 20 mt y debe saltar tres obstáculos que están ubicados cada uno a 5- 10 – 15 y termina cuando llegue ala meta 20 metros las vallas estarán ubicadas diferentes altura (50 – 60 y 70 CM)

8.Durante el recorrido de los obstáculos el participante si no pasa cada uno de los retos deberá realizar10 flexiones de piernas para continuar al siguiente reto.

- 9 Luego un recorrido por una barra de equilibrio de 3 metros por un tablón de 10 cm de madera ubicado sobre 3 bloques de ladrillo.

10.Al finalizar el recorrido en la barra de equilibrio el participante deberá realizar 50 saltos con soga, si no logra realizar los saltos con soga deberá realizar 20 saltos continuos saltando una valla que esta una altura de 15 cm a pierna junta .

- 11.Luego pasar por un túnel construido por aros en cuadrupedia por una distancia de 10 metros hasta una línea demarcada para finalizar realizando bolos con el pie.

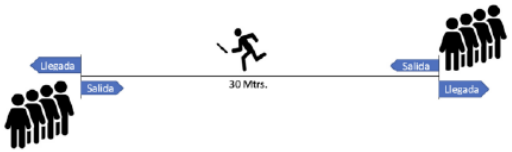
12.El participante procederá a patear un balón No 3 de futbol y tumbar 5 botellas de litro que estarán ubicada a 10 metros, el tiempo se detendrá cuando realice o termine los cinco intentos . *por cada pin o botella caída se otorgara cinco puntos adicional.* de lo contrario será penalizado restándole 5 puntos por pin o botella que quede en pie..

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (40) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :

Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina (N° personas participantes x grupo 12)

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 Balones medicinales de 4 kg
- 1 rollos de cabuya 45 mt
- 8 conos.
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de blanco (Bolicesta)
- soga o lazo
- Tabla o listón de tres metros
- 5 botellas de gaseosa de litro
- 1 balón de futbol N° 3 de futbol
- 20 aros
- 10 mt de Lona o costales
- 3 vallas de saltabilidad
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero.



#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

• 1.Inicia con un recorrido de equilibrio de 3 metros por una guadua o tubo ubicado sobre la superficie . Durante este recorrido el participante llevara 2 botellas de 2,5 litros llenas de agua sin caerse .

2.Luego se desplazará a la maraña, ella tendrá las mismas medidas de los circuitos anteriores, en ella deberá realizar el arrastre bajo, luego pasar por encima de regreso y terminar nuevamente con el arrastre bajo, en todo el recorrido de la maraña estara llevando un balón medicinal de 4 K

• 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros , allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizaran rollos hacia delante.

4.Después correrá por una distancia de 16 metros allí encontrará la prueba de lanzamiento, realizará 6 lanzamientos o tiro de precisión 3 con cada mano i a una diana o botella que estará a 10 mt , tiro al blanco *por cada diana o botella golpeada se otorgara cinco puntos adicionales puntos adicional al puntaje de su tiempo total* , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

• 5.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de pateo, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones, pateará dos con cada pie.

6.El participante deberá meter el balón en las canchas o banquita, que estarán ubicados a una distancia de 5 metros *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación,* de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

INDEPORTES CUNDINAMARCA IREDIAN Que Progresa!

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

- 7.Luego correrá una distancia de 10 mt y debe saltar 5 obstáculos a pie junto que están ubicados cada uno a 2 metros con una altura de 70 cm

8.terminado el recorrido de los obstáculos el participante se regresa en carrera haciendo zig-zag por medio de todos los obstáculos y regresarse de la misma manera .

10.Los hombres realizaran 10 burpees en el menor tiempo posible y las mujeres realizaran 5 para dar continuidad al siguiente reto

- 9.Luego realizara 10 burpees continuos donde se realiza en varios movimientos (nace de la unión de las flexiones de pecho, las sentadillas y los saltos verticales) y con él se trabaja el abdomen, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas.

- 11.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de lanzamiento, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones que deberá encentar en una caneca ubicada a 5 metros. *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación*

12.Se detendrá el tiempo de ejecución cuando el participante termine sus lanzamientos .

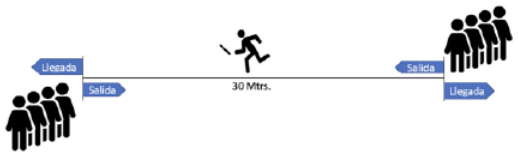


Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (50) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :
.
Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 botellas 2.5 L.
- 2 balones medicinales de 5 Kg
- 10 conos o platillos.
- 45 metros de cabuya
- 4 palos de escoba.
- 15 conos o platillos
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de Blanco (Bolicesta)
- 2 Cronómetros.
- Punto de Blanco
- Juego de Metegol banquitas)
- 4 balones
- Una caneca o cesta
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero



#DeporteQueProgresa

3ER MOMENTO FESTIVALES DEPORTIVOS

- Se desarrollaran encuentros deportivos por disciplinas que estará a cargo por cada formador.
- Se ajustaran Mini partidos los Deportes en conjunto (juegos de pelota) 3 Vs 3 – 4 Vs 4 - 5 Vs 5.
- Se desarrollaran pruebas de habilidades en los deportes individuales (juegos de tiempo - Marca y Combate) de acuerdo a la Disciplina deportiva que maneja cada formado.



FESTIVALES DEPORTIVOS

4TO MOMENTO | **CARRERA DE COLORES**

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Los participantes desarrollaran una carrera de colores cuyo **un papel fundamental en el aprendizaje y desarrollo de los niños, son** actividades recreativas, que se debe plantear por niveles iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades y recorriendo una distancia ya establecida .



Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

METODOLOGIA	• Se realizara capacitación por provincia a los formadores • Se participara de la prueba por niveles dependiendo el grupo asignado
REGLAMENTO	• Participaran de manera individual y por equipos (por niveles) • Los ganadores Individuales sumaran puntos para sus equipos
PISTAS	• Se establecerán puntos donde el niño debe pasar obligatoriamente a pintar sus manos con la pintura y manchar su prenda (camiseta blanca), para dar continuidad a la carrera de colores.

INDEPORTES

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

#DeporteQueProgresa

CARRERA DE colores



01 Al laberinto que conduce a la morada de la sabiduría debes entrar adoptando la figura de gusano debe avanzar y pasar por las telarañas sin quedar.
.

03 Por que debes ver lo que no vez, en la esquina los que estaban ya no están, debes organizar la frase _____ _____ para continuar

04 Parte de la clave la tiene el capitán que solo no esta , acompáñalo a mirar, dime cuantas niños son: _____ cuantas niñas están _____ .

02 .Busca la forma de aquello que esta dos veces en todo debes realizar desplazamientos en 4 rollos hacia adelante y tres hacia atrás y finaliza una figura pirámide.

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

UNIDAD DE MEDIDA.

Para esta prueba la unidad de medida es el tiempo:

- ❖ Tiempo utilizado en la totalidad del recorrido, cumpliendo con el desarrollo de todas las pistas
- Categoría iniciación 400 metros
- Categoría fundamentación 800 metros
- Categoría perfeccionamiento 1200 metros
- ❖ En cada pista se ubicaran dos jueces, donde permitirá que el niño se pinte la camiseta blanca
- Estación 1 color azul
- Estación 2 color amarillo
- Estación 3 color rojo



#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- Banderas de colores para señalizar donde el niño debe pintar su camiseta
- Banderas por colores según el nivel.
- Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

4 TO MOMENTO EXPLOCION DE COLORES

- Rumba aeróbica
- Explosión de Colores
- Clausura



#DeporteQueProgresa

MINUTO A MINUTO DEL FESTIVAL

	HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
DICIEMBRE	8:00 – 8.30	Llegada de las delegaciones registro de planillas de inscripción.	formadores
	8.30- 9:00	Bienvenida y recreación dirigida	Animador y formadores
	9:00- 11:30	Desarrollo de Reto Gyncana de Habilidades	Formador por disciplina
	10:00 – 10:20	REFRIGERIOS	Coordinador Municipal evento
	12: 00 m	Almuerzos	Coordinador evento
	1:00 -2: 00	Festivales por disciplinas deportivas desarrollo de competencias deportivas	Formadores
	2:00- 3:00	Carrera de colores y clausura y entrega de diploma de participación del festival.	Animador

INDEPORTES

Festival del DEPORTE FORMATIVO 2022

Nombre del escenario:

Horario:

Escuelas de formación presentes:

Nombre de la Escuela/deporte	Número de participantes
Escuela de formación deportiva voleibol	40
Escuela de formación deportiva futbol de salón	40
Escuela de formación deportiva futbol	40
Escuela de formación deportiva Baloncesto	40
Escuela de formación deportiva Balon Mano	40
Escuela de formación deportiva tenis de campo	40
Escuela de formación deportiva fustal	40
Total	280

Bienes de consumo (refrigerios, almuerzo, hidratación y medallas)

Total refrigerios	Total Almuerzo	Total Hidratación
280	280	280

# Medallas de Oro	# Medallas de Plata	# Medallas de Bronce
3	3	3

Tabla de resultados

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA					
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"					
INDEPORTES CUNDINAMARCA					
PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES					
PROVINCIA: SABANA OCCIDENTE		MUNICIPIO MOSQUERA CUNDINAMARCA			
TABLAS DE RESULTADOS INDIVIDUALES					
NIVELES	PARTICIPANTE	PUNTOS RETO GYMCANA	PUNTOS CARRERA COLORES	TOTAL	PUESTO
INICIACION	RONALD DAVID FLORES	100	50	100	1
	BREINER RODRIGUEZ	100	30	75	2
	SHEILA CONTRERAS	100	20	50	3
FUNDAMENTACION	KEVIN RODRIGUEZ	50	45	95	1
	STIV PATIÑO	45	30	75	2
	ANDRES FELIPE AMAYA	40	25	65	3
PERFECCIONMIENTO	MIGUEL MEDINA	100	100	100	1
	YERDA CORRERDOR	80	80	80	2
	JUAN JOSÉ HERNÁNDEZ CORTÉZ	50	50	50	3

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES

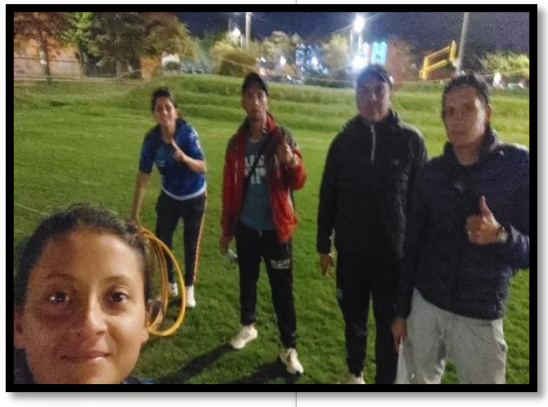
PROVINCIA:		MUNICIPIO:	

TABLAS DE RESULTADOS POR DISCIPLINA

	INICIACION		FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO		TOTAL PUNTOS CARRERA DE COLORES	TOTAL	PUESTO
DISCIPLINAS	TOTAL DE PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR EQUIPO	TOTAL PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR EQUIPO	TOTAL PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR EQUIPO			
TENIS DE CAMPO	100	3:18	100	3:18	100	100	100	100	1
VOLEIBOL	80	3:23	80	3:23	80	80	80	80	2
FULBOL	50	3:30	50	3:30	50	50	50	50	3
FUTBOL SALA	100	2:10	100	2:10	100	100	100	100	1
FUTBOL SALA	80	2:25	80	2:25	80	80	80	80	2
FUTBOL SALA	70	2:30	70	2:30	70	70	70	70	3
BALONCESTO	100	2:00	100	2:00	100	100	100	100	1
BALON MANO	80	2:05	80	2:05	80	80	80	80	2
FUTBOL SALA	50	2:15	50	2:15	50	50	50	50	3

Conclusión o análisis general del evento.

Anexos

<table>
<tr><th colspan="2">EVIDENCIA FOTOGRAFICA</th></tr>
<tr><th>REUNIÓN</th><th>SOCIALIZACIÓN</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Material recibido por indeportes Cundinamarca</td><td>Material recibido por indeportes Cundinamarca</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>

Material gestionado por el grupo organizador	Material gestionado por el grupo organizador
	
Elemento de consumo entregado a los beneficiarios	Elemento de consumo entregado a los beneficiarios
	
FOTO INICIACIÓN	FOTO INICIACIÓN

	
FOTO INICIACIÓN	FOTO INICIACIÓN
	
FOTO fundamentación	FOTO fundamentación

	
FOTO fundamentación	FOTO fundamentación
	

FOTO perfeccionamiento	FOTO perfeccionamiento
	
FOTO perfeccionamiento	FOTO perfeccionamiento
	

premiación	premiación
	
premiación	premiación
	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR: TODOS LOS NTRENADORES			Municipio :		MOSQUERA				NIVEL : INICIACION									
	Disciplina : TODAS LAS DISCIPLINAS		HORA :			8:00 AM			PROVINCIA: SABANA OCCIDENTE									
N°	Nombre completo	RETO GYMCANA											CARERA DE COLORES		MATORIA TO
		Tiempo :Est 1	Punt	T: esta 2	punta	T: esta 3	punt	T:esta 4	punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	Pun	TOTAL	440 MT	PUNTAJE	
1	DANIEL CARVAJAL	17.43	1	1	20	21.68	100	5	100	3:18	100	100	1.23	100	321
2	RONALD DAVID FLORES	12.59	100	4	80	21.85	100	5	100	3:18	100	100	1.23	100	480
3	ANDRES CADENA	13.96	50	2	40	21.11	100	4	80	3:18	100	100	1.23	100	370
4	JOSEPTH SUAREZ	16.40	1	0	0	27.58	5	5	100	3:18	100	100	1.23	100	206
5	LIAN MARTINEZ	19.15	1	1	20	29.91	2	5	100	3:18	100	100	1.23	100	223
6	BREINER RODRIGUEZ	13.11	90	1	20	23.81	50	5	100	3:18	100	100	1.23	100	360
7	DANIEL RODRIGUEZ	13.71	40	1	20	21.00	100	5	100	3:18	100	100	1.23	100	360
8	ANDRES VELANCIA	14.28	20	1	20	21.32	100	4	80	3:18	100	100	1.23	100	320
9	DILAN MORENO	14.62	10	0	0	22.37	80	4	80	3:18	100	100	1.23	100	270
10	SHEILA CONTRERAS	14.27	30	1	20	21.80	100	5	100	3:18	100	100	1.23	100	350
11	SAMUEL MONTOYA	14.68	1	1	20	23.79	50	5	100	3:18	100	100	1.23	100	271
12	VALENTINA MANRIQUE	17.19	1	1	20	21.70	100	5	100	3:23	80	80	1,28	80	301
13	VALERY RAMIREZ	16.98	1	1	20	23.95	50	4	80	3:23	80	80	1.28	80	231
14	SOFIA PEÑA HURTADO	21.23	1	0	0	24.68	30	4	80	3:23	80	80	1.28	80	191
15	ISABELA HUERTAS	16.59	1	0	0	23.43	50	4	80	3:23	80	80	1.28	80	211
16	DANNA MORENO	13.56	1	3	60	24.97	30	4	80	3:23	80	80	1.28	80	251
17	KAREN BETANCURT	16.04	1	0	0	22.59	80	5	100	3:23	80	80	1.28	80	261
19	MAITETH PAYAJARES	15.07	1	1	20	23.68	50	4	80	3:23	80	80	1.28	80	231
19	SAIRA VILLAMIL	16.32	1	1	20	25.19	20	4	80	3:23	80	80	1.28	80	201
20	JOAN RODRIGUEZ	16.44	1	0	0	23.81	50	5	100	3:23	80	80	1.28	80	231
21	ISABELLA BERRIO	15.20	1	0	0	22.17	80	5	100	3:23	80	80	1.28	80	261
22	ISABELLA MORENO	15.85	1	0	0	22.29	80	5	100	3:23	80	80	1.28	80	261
23	JEISSON AVILA	13.25	70	3	60	19.34	100	5	100	3:23	80	80	1.28	80	410
24	ADRIAN FONSECA	12.07	80	2	40	19.44	100	5	100	3:23	80	80	1.28	80	400
25	SERGIO GUERRA	16.84	1	2	40	20.32	100	5	100	3:30	50	50	1.34	60	291
26	ISABELLA MARTINEZ	14.95	1	1	20	22.39	80	5	100	3:30	50	50	1.34	60	251
27	JEAN CARLOS LEAL	15.53	1	2	40	21.37	100	4	80	3:30	50	50	1.34	60	271
28	KEVIN MORA	16.02	1	1	20	22.75	80	5	100	3:30	50	50	1.34	60	251
29	DOMININ LOZANO	22.09	1	1	20	26.60	10	3	60	3:30	50	50	1.34	60	141
30	DILAN PENA	18.61	1	0	0	23.95	50	5	100	3:30	50	50	1.35	60	201
31	DANIA RODRIGUEZ	19.92	1	0	0	22.48	80	5	100	3:30	50	50	1.34	60	231
32	JUAN JOSE FORERO	21.57	1	0	0	24.84	30	4	80	3:30	50	50	1.34	60	161
33	GERONIMO RODRIGUEZ	19.56	1	0	0	30,39	1	5	100	3:30	50	50	1.34	60	152
34	DANIELA LEAL LASSO	20.10	1	1	20	31.21	1	5	100	3:30	50	50	1.34	60	172
35	VALERIA SUAREZ COPAJITA	18.66	1	2	40	31.45	1	5	100	3:30	50	50	1.34	60	192
36	ASULEI OSPINA PUENTES	23.50	1	3	60	29.35	2	4	80	3:30	50	50	1.34	60	193
37	JESSICA ALEJANDRA LOPEZ	22.32	1	2	40	28.36	3	5	100	3:38	30	30	1.42	40	174
38	MARIA FERNANDA GARCIA AVILA	21.12	1	1	20	27.12	5	5	100	3:38	30	30	1.42	40	156
39	STHEPHANIA HERNANDEZ	30.02	1	4	80	25.65	20	4	80	3:38	30	30	1.42	40	211
40	EVELIN LICETH OSPINA	28,33	1	1	20	23.58	50	5	100	3:38	30	30	1.42	40	201
41	ALEJANDRA TINOCO	23.80	1	2	40	21.65	100	4	80	3:38	30	30	1.42	40	251
42	KATHERINE CORTEZ VALBUENA	19.22	1	3	60	24.85	30	4	80	3:38	30	30	1.42	40	201
43	KAREN SOFIA URIBE	22.10	1	2	40	23.47	50	4	80	3:38	30	30	1.42	40	201
44	KEIDY JULIANA URIBE	26.24	1	1	20	21.12	100	3	60	3:38	30	30	1.42	40	211
45	LUISA MARIA RIOS	22.65	1	3	60	23.64	50	5	100	3:38	30	30	1.42	40	241
46	ANGIE SOFIA VERGARA	24.85	1	1	20	24.78	30	5	100	3:38	30	30	1.42	40	181
47	FERNANDA GARZON	21.47	1	2	40	27.36	5	4	80	3:38	30	30	1.42	40	156
48	ANA MARIA PINEDA	26.48	1	3	60	22.58	80	4	80	3:38	30	30	1.42	40	251
49	VALERIA VIVAS RODRIGUEZ	25.54	1	2	40	24.75	30	4	80	3:42	20	20	1.50	20	171
50	WILLIAM BRAUCIN MACIAS	23.98	1	3	60	25.87	20	3	60	3:42	20	20	1.50	20	161
51	DICXON ANDREY GALVIS PATIÑO	18.62	1	3	60	24.65	30	2	40	3:42	20	20	1.50	20	151
52	ANDRES FELIPE VALENCIA	17.25	1	2	40	24.32	30	5	100	3:42	20	20	1.50	20	191
53	JOHAN SANTIAGO ALBA	16.30	1	1	20	21.69	100	4	80	3:42	20	20	1.50	20	221
54	TOMAS SANTIAGO MORALES	19.25	1	1	20	28.21	3	4	80	3:42	20	20	1.50	20	124
55	JUAN JULIAN GALEANO	20.32	1	1	20	31.15	1	4	80	3:42	20	20	1.50	20	122
56	DARLIN BENYULIMAR MALDONADO	15.42	1	2	40	27.36	5	5	100	3:42	20	20	1.50	20	166
57	CRISTIAN DAVID SIERRA	19.87	1	2	40	24.78	30	5	100	3:42	20	20	1.50	20	191
58	JUAN DAVID MORENO	20.98	1	2	40	26.14	10	4	80	3:42	20	20	1.50	20	151
59	JAIDER GUTIERREZ	14.58	1	2	40	23.45	50	5	100	3:42	20	20	1.50	20	211
60	ALISON JULIETH ALZATE	15.24	1	3	60	28.96	3	4	80	3:42	20	20	1.50	20	164
61	DANNA SOFIA URBIÑES	18.32	1	3	60	27.65	5	5	100	3:46	10	10	1.58	0	176
62	SHARAY URBIÑEZ ORTEGA	17.65	1	1	20	24.56	30	5	100	3:46	10	10	1.58	0	161
63	MANUELA ACOSTA MUÑOZ	22.10	1	1	20	21.35	100	4	80	3:46	10	10	1.58	0	211
64	CRISTIAN STIVEN ALVAREZ	21.30	1	2	40	24.97	30	5	100	3:46	10	10	1.58	0	181
65	DULCE SOFIA GUERRERO BERNAL	23.25	1	3	60	31.10	1	4	80	3:46	10	10	1.58	0	152
66	SOFIA HURTADO	29.25	1	1	20	29.11	2	4	80	3:46	10	10	2.06	0	113
67	MIA ISABELLA GIRALDO	23.12	1	2	40	21.54	100	5	100	3:46	10	10	1.58	0	251
68	SARA CLADAS REYES	18.54	1	3	60	26.85	10	4	80	3:46	10	10	1.58	0	161
69	ISABELLA MENDOZA	17.36	1	1	20	24.75	30	5	100	3:46	10	10	2.06	0	161
70	ANNA SOFIA CASTRO	19.87	1	2	40	27.58	5	4	80	3:46	10	10	1.58	0	136
71	DAVID ALEJANDRO MORA	16.78	1	2	40	26.47	10	5	100	3:46	10	10	1.58	0	161
72	JUAN MARTIN LEON	15.45	1	2	40	24.65	30	4	80	3:46	10	10	1.58	0	161
72	VIOLETA CORDOBA	21.36	1	1	20	23.58	50	4	80	3:55	5	5	2.06	0	156
74	JACOBO TORRES	25.41	1	2	40	21.58	100	4	80	3:55	5	5	2.06	0	226
75	JUANITA CIFUENTES	26.54	1	2	40	26.41	10	5	100	3:55	5	5	2.06	0	156
76	VALENTINA SOTOMONTE	28.14	1	3	60	28.75	3	5	100	3:55	5	5	2.06	0	169
77	MARIANA BUITRAGO	18.24	1	1	20	26.91	10	5	100	3:55	5	5	2.06	0	136
78	NATHALY SAMACA	17.23	1	4	80	30.12	1	5	100	3:55	5	5	2.06	0	187
79	JUAN JOSE RODRIGUEZ	16.95	1	1	20	25.75	20	5	100	3:55	5	5	2.06	0	146
80	DAVID FELIPE BERNAL	17.34	1	2	40	26.75	10	5	100	3:55	5	5	2.06	0	156
81	MARTIN TORRES	19.24	1	1	20	24.23	30	4	80	3:55	5	5	2.06	0	136
82	JUAN CAMILO LOZADA	21.85	1	2	40	23.25	50	4	80	3:55	5	5	2.06	0	176
83	CARLOS YAIR PEÑA	24.65	1	3	60	22.14	80	4	80	4:05	3	3	2.06	0	224
84	ALVRO ENRIQUE GAMA	24.74	1	1	20	25.23	20	4	80	4:05	3	3	2.06	0	124
85	JHON AEX JIMENEZ	21.10	1	2	40	28.12	3	3	60	4:05	3	3	2.15	0	107
86	ANDRES FELIPE HERNANDEZ	25.41	1	2	40	29.10	2	3	60	4:05	3	3	2.15	0	106
87	TOMAS PINEDA	24.65	1	1	20	28.12	3	4	80	4:05	3	3	2.15	0	107
88	JOSE MIGUEL RICO	20.98	1	3	60	27.36	5	5	100	4:05	3	3	2.15	0	169
89	LAURA VANESSA OCAMPO	19.32	1	4	80	26.52	10	5	100	4:05	3	3	2.15	0	194
90	KEVIN ANDRES BOCANEGRA	16.12	1	4	80	25.42	20	5	100	4:05	3	3	2.15	0	204
91	MATHIAS CARDENAS	18.14	1	1	20	28.17	3	5	100	4:05	3	3	2.15	0	127
92	JOHAN CAMILO GUZMAN	20,42	1	1	20	29.87	2	5	100	4:05	3	3	2.15	0	126
93	OSCAR RIOS	19,12	1	2	40	24.65	30	5	100	4:05	3	3	2.15	0	174
94	CAMILO GUZMAN	30,15	1	2	40	26.85	10	4	80	4:05	3	3	2.15	0	134

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR	JHON MORALES /KAREN BERMUDEZ	Municipio : MOSQUERA CUNDINAMARCA					NIVEL FUNDAMENTACION			
Disciplina :	FUTSAL	HORA :					PROVINCIA:			

N°	Nombre completo	Tiempo circuito	Punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	tiempo por equipo	punt	TOTAL	CARERA DE COLORES 800MT	tiempo	PUNTAJE	SUMATORIA TOTAL
1	EDWAR DAVID MORENO COY	2,49	20	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	2,20	23	43
2	DUVAN STIV PATIÑO	2,15	45	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	2,35	30	75
3	MARTIN ALBEIRO ARIZA	2,30	40	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	2,45	37	77
4	YULIAN SAMUEL SIABATO	2,30	40	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	2,56	47	87
5	DAVID SANTIAGO LIZCANO	2,48	10	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	3,45	15	25
	MIGUEL ANGEL CAÑON TORRES	3,18	25	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	3,20	15	40
6	HAROLD ANDRES PEÑA TORRES	3,10	45	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	2,36	23	68
7	ALEXANDER CALDERON	2,45	6	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	2,25	46	52
9	MAICOL ANDRES AMAYA	2,51	3	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	2,40	40	43
10	ANDRES FELIPE AMAYA	3,50	40	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	2,12	26	66
11	JULIAN OVIEDO ORTIZ	2,59	25	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	3,45	42	67
12	ANDRES SANTIAGO MUÑOZ	2,47	30	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	3,23	24	54
13	JESUS ALEJANDRO CABRERA	3,10	6	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	2,35	19	25
14	VALERY CADENA LOPEZ	3,22	35	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	2,56	23	58
15	ANDRES FELIPE PARRADO CUMPLIDO	3,16	0	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	2,45	44	44
16	SEBASTIAN FLOREZ LOPEZ	4,52	5	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	3,05	14	19
17	FELIX JOHAN LEAL BARRIOS	3,21	15	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	3,22	22	37
18	JUAN SEBASTIAN DIAZ	2,52	10	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	3,14	34	44
19	DIEGO ANDRES MORENO	2,51	15	**2.10**	**2.10**	100	100	2.4	2,36	13	28
20	CAMILO ANDRES GONZALEZ	2,58	10	2,25	2,25	80	80	2.4	2,50	18	28
21	CRISTIAN FELIPE MORENO	3,55	5	2,25	2,25	80	80	2.10	2,65	49	54
22	JUAN JOSE MORENO	2,51	15	2,25	2,25	80	80	2.10	2,25	42	57
23	JONATAN CORREDOR CORREDOR	4,24	2	2,25	2,25	80	80	2.10	2,22	36	38
24	KAROL SAMANTHA RUBIANO	3,02	15	2,25	2,25	80	80	2.10	2,31	47	62
25	HAILEY NATHALIA BETANCOURT	4,10	10	2,25	2,25	80	80	2.10	2,45	12	22
26	MARIANA CUBIDES	3,41	5	2,25	2,25	80	80	2.10	2,59	50	55
27	ALISON DAYANNA GONZALEZ	3,13	5	2,25	2,25	80	80	2.10	2,21	33	38
28	DUVAN DAVID SANCHEZ	2,41	0	2,25	2,25	80	80	2.10	2,35	48	48
29	JOSE QUINTERO GORDILLO	2,45	5	2,25	2,25	80	80	2.10	2,68	17	22
30	JOSE MANUELO GUERRA PALACIO	3,20	0	2,25	2,25	80	80	2.10	2,45	42	42
31	FELIPE ISASA SIERRA	2,50	5	2,25	2,25	80	80	2.10	2,35	27	32
32	KEVIN RICARDO OLANO	3,16	5	2,25	2,25	80	80	2.10	2,41	19	24
33	JUAN JULIAN GALEANO	2,21	5	2,25	2,25	80	80	2.10	2,32	45	50
34	JESUS GUTIERREZ	3,06	10	2,25	2,25	80	80	2.10	2,45	37	47
35	JUAN DAVID VARGAS	2,09	15	2,25	2,25	80	80	2.10	2,48	24	39
36	JIOHAN DAVID OVIEDO	2,05	0	2,25	2,25	80	80	2.10	2,65	15	15
37	DILAN STEVEN OVIEDO	2,17	10	2,25	2,25	80	80	2.10	3,02	43	53
38	JUAN MANUEL MORENO	2,28	0	2,25	2,25	80	80	2.10	3,21	39	39
39	KEVIN RODRIGUEZ	1,51	50	2.30	2.30	70	70	2.10	2,35	45	95
40	JUAN MARTIN MORA	2,57	10	2.30	2.30	70	70	2.10	2,45	15	25
41	DIEGO ALEJANDRO CASTEBLANCO	2,39	0	2.30	2.30	70	70	2.10	2,63	17	17
42	CRISTOPHER ESCANDON	3,10	5	2.30	2.30	70	70	2.10	2,36	36	41
43	FERMIN DAVID GALINDO	3,02	5	2.30	2.30	70	70	2.10	2,24	43	48
44	JERONIMO ESCANDON	3,53	15	2.30	2.30	70	70	2.10	2,57	30	45
45	TOMAS PADILLA	2,30	0	2.30	2.30	70	70	2.15	2,53	10	10
46	ANDRES FELIPE GUERRERO	2,57	5	2.30	2.30	70	70	2.15	2,56	19	24
47	MIGUEL MENDOZA	3,00	1	2.30	2.30	70	70	2.15	2,32	43	44
48	CARLOS ADRIAN MONRROY	3,09	1	2.30	2.30	70	70	2.15	2,45	44	45
49	JUAN JOSE MONTIEL	3,04	5	2.30	2.30	70	70	2.15	3,05	40	45
50	DUVAN VILLAMARIN	2,41	15	2.30	2.30	70	70	2.15	2,45	33	48
51	JUAN DAVID ROJAS	2,58	1	2.30	2.30	70	70	2.15	2,55	46	47
52	ISABELA PAREDES ROZO	2,56	12	2.30	2.30	70	70	2.15	3,23	27	39
53	YURS LEIDY YUBALI BOYACA	2,36	3	2.30	2.30	70	70	2.15	2,35	36	39
54	SOFIA VALENTINA ACOSTA MUÑOS	2,48	35	2.30	2.30	70	70	2.15	2,56	34	69
55	ISABELA ALARCON ROSARIO	2,32	8	2.30	2.30	70	70	2.15	2,45	38	46
56	PABLO ANDRES SANCHEZ RODRIGUEZ	2,58	8	2.30	2.30	70	70	2.15	3,05	23	31
57	JOHAN SEBASTIAN RIVERA	3,08	49	2.30	2.30	70	70	2.15	3,22	37	86
58	ABDRES FELIPE BERNAL	3,12	46	2.35	2.35	60	60	2.15	3,14	29	75
59	JUAN JOSE CORTEZ FLORES	3,69	40	2.35	2.35	60	60	2.15	2,36	11	51
60	NAIDY ESTHEFA NY RODRIGUEZ ZALAZAR	3,51	8	2.35	2.35	60	60	2.15	2,50	24	32
61	DUVAN SANCHEZ RODRIGUEZ	3,68	22	2.35	2.35	60	60	2.15	2,65	39	61
62	KAROL SHARIK SALAZAR MUÑOZ	3,84	47	2.35	2.35	60	60	2.15	2,25	17	64
63	CRISTIAN MONTALVO AVALO	4,00	47	2.35	2.35	60	60	2.15	2,22	28	75
64	DEYBID SANTIAGO LIZCANO RODRIGUEZ	4,17	12	2.35	2.35	60	60	2.17	2,31	25	37
65	KLEYDERICK SMITH SERCHAR ARIAS	4,33	1	2.35	2.35	60	60	2.17	2,45	23	24
66	XANYA SOFIA GRANADOS	4,50	27	2.35	2.35	60	60	2.17	2,59	19	46
67	NICOLAS SNEYDER MARTINEZ ROMERO	4,66	2	2.35	2.35	60	60	2.17	2,21	16	18
68	JENNIFER SOFIA PANQUERA	2,54	4	2.35	2.35	60	60	2.17	2,20	50	54
69	DANIEL ALEJANDRO ALZATE TRNSLAVIÑA	2,62	29	2.35	2.35	60	60	2.17	2,35	38	67
70	LEONEL ALBERTO DIVAS ALBERTO	3,06	3	2.35	2.35	60	60	2.17	2,45	35	38
71	NICOLLE ESTREL SOL CORDOBA	3,21	43	2.35	2.35	60	60	2.17	2,56	14	57
72	ALLISSON CABRAL	2,25	34	2.35	2.35	60	60	2.17	3,45	16	50
73	ANA SOFIA PINZON	2,39	18	2.35	2.35	60	60	2.17	3,20	15	33
74	GISELLY VARGAS	2,60	19	2.35	2.35	60	60	2.17	2,36	39	58
75	DAVIS ROJAS BUTIA	3,50	19	2.35	2.35	60	60	2.17	2,25	13	32
76	SEBASTIAN GOMEZ	3,00	5	2.35	2.35	60	60	2.17	2,56	15	20
77	SANTIAGO AREVALO	2,35	9	2.37	2.37	50	50	2.17	2,36	20	29
78	DAVID GALEANO	2,45	29	2.37	2.37	50	50	2.17	2,48	41	70
79	WILLIAM GONZALEZ	2,41	5	2.37	2.37	50	50	2.17	2,32	44	49
80	JULIAN CAMILO GIL	2,38	30	2.37	2.37	50	50	2.17	2,58	11	41
81	EDWARD GIL	2,20	15	2.37	2.37	50	50	2.18	3,08	43	58
82	DANIEL FELIPE GONZALEZ	2,58	19	2.37	2.37	50	50	2.18	3,12	26	45
83	JUAN ESTIBEN PRIETO	3,05	50	2.37	2.37	50	50	2.18	3,69	49	99
84	MARIA JUANITA ORTEGA	3,56	32	2.37	2.37	50	50	2.18	3,51	12	44
85	DARSY IBACUAN	3,22	16	2.37	2.37	50	50	2.18	3,68	11	27
86	PALOMA ALFONZO DELGADO	3,27	6	2.37	2.37	50	50	2.18	3,84	32	38
87	SARAH CASTRO RODRIGUEZ	2,00	42	2.37	2.37	50	50	2.18	4,00	48	90
88	KAREN SANABRIA AVILA	3,14	32	2.37	2.37	50	50	2.18	4,17	26	58
89	LAURA SOFIA OSUNA	2,18	2	2.37	2.37	50	50	2.18	4,33	47	49
90	BRIGYTHE BARON CASTRO	2,32	41	2.38	2.38	50	50	2.18	3,21	32	73
91	JULIANA SOFIA PERDIGON	3,80	22	2.38	2.38	50	50	2.18	2,52	14	36
92	INGRID SAMANTHA LESMES RINCON	2,45	28	2.38	2.38	50	50	2.18	2,51	29	57
93	VALERIA RODRIGUEZ CELIS	2,57	26	2.38	2.38	50	50	2.18	2,58	25	51
94	FERNANDA GARZON	2,32	11	2.38	2.38	50	50	2.18	3,55	36	47
95	LUNA DANELA VARGAZ RUIZ	2,48	30	2.38	2.38	50	50	2.18	2,51	18	48

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR			**Municipio : MOSQUERA**					**NIVEL PERFECCIONAMIENTO**			
N°	**Disciplina :**		**PROVINCIA: SABANA OCCIDENTE**					**HORA: 8:00 AM A 1: 00 PM**			
	Nombre completo	**RETO GYMCANA**						**CARERA DE COLORES**			**SUMATORIA TOTAL**
		Tiempo :1 IN	**Punt**	**T. Estación N° 5. Carrera de relevos**	**tiempo x equipo**	**Punt**	**TOTAL**	**1200 MT**	**tiempo x equipo**	**PUNTAJE**	
1	Dylan Barrera	1´25¨	30	**2.00**	**2.00**	100	30	6´ 23¨	6´ 23¨	20	50
2	Juan Garzón	1´34¨	10	**2.00**	**2.00**	100	10	6´ 32¨	6´ 32¨	10	20
3	Yerda Correrdor	1` 17¨	80	**2.00**	**2.00**	100	80	6´ 58¨	6´ 58¨	2	82
4	Miguel Medina	1` 15¨	100	**2.00**	**2.00**	100	100	6´ 54¨	6´ 54¨	5	105
5	Sebastián Mosquera	1´ 47¨	2	**2.00**	**2.00**	100	2	7´05¨	7´05¨	x	2
6	Daniel Gaitán	1´ 48¨	1	**2.00**	**2.00**	100	1	7´03¨	7´03¨	x	1
7	juan José Hernández Cortéz	1` 23¨	50	**2.00**	**2.00**	100	50	7´ 25¨	7´ 25¨	x	50
8	Yirman Triana	1`36¨	5	**2.00**	**2.00**	100	5	6´ 09¨	6´ 09¨	80	85
9	Eduard Barrera	1` 39¨	3	**2.00**	**2.00**	100	3	7´ 00¨	7´ 00¨	1	4
10	Maria Camila Saavedra	1` 30¨	20	**2.00**	**2.00**	100	20	7´ 38¨	7´ 38¨	x	20
11	Samuel Barreto Ramos	2` 01¨	x	**2.00**	**2.00**	100	0	6´ 05¨	6´ 05¨	100	100
12	Jonatan Bernal	1` 52¨	x	**2.00**	**2.00**	100	0	8´ 09¨	8´ 09¨	x	0
13	Santiago Hernández	1` 57¨	x	**2.00**	**2.00**	100	0	8´ 00¨	8´ 00¨	x	0
14	Lorena Ramirez Galindo	2´ 13¨	x	**2.00**	**2.00**	100	0	6´ 12¨	6´ 12¨	50	50
15	Nicolas Mojica	2´ 08	x	**2.00**	**2.00**	100	0	7´ 54¨	7´ 54¨	x	0
16	karen Ramirez Galindo	1` 59¨	x	**2.00**	**2.00**	100	0	7´ 10¨	7´ 10¨	x	0
17	Alison Sanchéz	2´ 05¨	x	**2.00**	**2.00**	100	0	6´ 55¨	6´ 55¨	3	3
18	Yennifer Lizeth Jimenéz	2´ 01¨	x	**2.00**	**2.00**	100	0	8´ 03	8´ 04	x	0
19	Paula Hernández	2´ 18¨	x	**2.00**	**2.00**	100	0	7´35	7´36	x	0
20	Daniel Garzón	1` 59¨	x	2,05	2,05	80	0	6´ 21¨	6´ 21¨	30	30
21	ISABELLA GONZALEZ LONDOÑO	2´ 01¨	x	2,05	2,05	80	0	7´05¨	7´05¨	x	2
22	SARA ZELENE PAEZ HILARION	1` 52¨	x	2,05	2,05	80	0	7´03¨	7´03¨	x	1
23	SARITH VALERIA AREVALO CRUZ	1` 57¨	x	2,05	2,05	80	0	8´ 09¨	8´ 09¨	x	0
24	LAURA SOFIA OROZCO CASTRO	2´ 13¨	x	2,05	2,05	80	0	8´ 00¨	8´ 00¨	x	0
25	IAN DAVID ALVAREZ SANABRIA	2´ 08	x	2,05	2,05	80	0	7´ 54¨	7´ 54¨	x	0
26	LUISA FERNANDA POLO HERRERA	1` 59¨	x	2,05	2,05	80	0	7´ 10¨	7´ 10¨	x	0
27	LUCIANA TAMBO ROA	2´ 05¨	x	2,05	2,05	80	0	7´05¨	7´05¨	x	2
28	ETHAN NICOLAS PUENTES PERDOMO	2´ 01¨	x	2,05	2,05	80	0	7´03¨	7´03¨	x	1
29	LUCIANA CORDERO CUBILLOS	2´ 18¨	x	2,05	2,05	80	0	8´ 09¨	8´ 09¨	x	0
30	ISABEL CRISTINA BERRERA LEGUIZAMON	1´ 59¨	x	2,05	2,05	80	0	8´ 00¨	8´ 00¨	x	0
31	VALERIE SOFIA CARRILLO CARO	2´ 01¨	x	2,05	2,05	80	0	7´ 54¨	7´ 54¨	x	0
32	ANGELI FERNADA	1` 52¨	x	2,05	2,05	80	0	7´ 10¨	7´ 10¨	x	0
33	KAROLL XIMENA	1` 57¨	x	2,05	2,05	80	0	7´05¨	7´05¨	x	2
34	MARIA CAMILA PARADA MORA	2´ 13¨	x	2,05	2,05	80	0	7´03¨	7´03¨	x	1
35	LAURA STEPHANIA SOSA MEDELLIN	2´ 08	x	2,05	2,05	80	0	8´ 09¨	8´ 09¨	x	0
36	DANNA SOFIA RODRIGUEZ ABRIL	1´ 59¨	x	2,05	2,05	80	0	8´ 00¨	8´ 00¨	x	0
37	ANNIE SOFIA MERCHAN MARTINEZ	2´ 05¨	x	2,05	2,05	80	0	7´ 54¨	7´ 54¨	x	0
38	STEFANY ALEXANDRA BALLEN CARDOZO	2´ 01¨	x	2,05	2,05	80	0	7´ 10¨	7´ 10¨	x	0
39	MARIA ALEJANDRA MENDEZ AGUIRRE	2´ 18¨	x	2.15	2.15	80	0	7´05¨	7´05¨	x	2
40	ANNIE GABRIELA TERNERA RODRIGUEZ	1´ 59¨	x	2.15	2.15	80	0	7´03¨	7´03¨	x	1
41	IVETH CAMILA HERNANDEZ AGUIRRE	2´ 01¨	x	2.15	2.15	80	0	8´ 09¨	8´ 09¨	x	0
42	SARA MARIANE MENDIETA HERRERA	1´ 52¨	x	2.15	2.15	80	0	8´ 00¨	8´ 00¨	x	0
43	NIKOL SOFIA ACUÑA AREVALO	1` 57¨	x	2.15	2.15	80	0	7´ 54¨	7´ 54¨	x	0
44	LAURA YINETH MARTINEZ ALVAREZ	2´ 13¨	x	2.15	2.15	80	0	7´ 10¨	7´ 10¨	x	0
45	CHAROL XIMENA PAZ ALVAREZ	2´ 08	x	2.15	2.15	80	0	7´05¨	7´05¨	x	2
46	IVANNA CAMILA NUÑEZ MATEUS	1´ 59¨	x	2.15	2.15	80	0	7´03¨	7´03¨	x	1
47	ANGY PAOLA RIVERO GARAVITO	2´ 05¨	x	2.15	2.15	80	0	8´ 09¨	8´ 09¨	x	0
48	KAROL SAMANTA HERNANDEZ SANDOVAL	2´ 01¨	x	2.15	2.15	80	0	8´ 00¨	8´ 00¨	x	0
49	JUANITA MEJIA PATARROYO	2´ 18¨	x	2.15	2.15	80	0	7´ 54¨	7´ 54¨	x	0
50	MANUELA JARAMILLO SANTANA	1´ 59¨	x	2.15	2.15	80	0	7´ 10¨	7´ 10¨	x	0
51	MARIA CAMILA GUEVARA GUERRERO	2´ 01¨	x	2.15	2.15	80	0	7´05¨	7´05¨	x	2
52	LUNA EMILY CASTILLO QUIROGA	1´ 52¨	x	2.15	2.15	80	0	7´03¨	7´03¨	x	1
53	JULIANA SIERRA RIVEROS	1´ 57¨	x	2.15	2.15	80	0	8´ 09¨	8´ 09¨	x	0
54	GABRIELA POVEDA SARMIENTO	2´ 13¨	x	2.15	2.15	80	0	8´ 00¨	8´ 00¨	x	0
55	LUISA MARIA CUBIDES MEDINA	2´ 08	x	2.15	2.15	80	0	7´ 54¨	7´ 54¨	x	0
56	KAREN DELUD LOZANO REY	1´ 59¨	x	2.15	2.15	80	0	7´ 10¨	7´ 10¨	x	0
57	MARIANA VELANDIA SILVA	2´ 05¨	x	2.15	2.15	80	0	7´05¨	7´05¨	x	2
58	LAURA SOFIA PINEDA CORTES	2´ 01¨	x	2.18	2.18	70	0	7´03¨	7´03¨	x	1
59	KONNY SARMIENTO MOYA	2´ 18¨	x	2.18	2.18	70	0	8´ 09¨	8´ 09¨	x	0
60	MARIA ALEJANDRA DEL BASTO LADINO	1´ 59¨	x	2.18	2.18	70	0	8´ 00¨	8´ 00¨	x	0
61	ASLY SHARYK RIVERA VINASCO	2´ 01¨	x	2.18	2.18	70	0	7´ 54¨	7´ 54¨	x	0
62	MARIA FERNANDA CASTRO AREVALO	1´ 52¨	x	2.18	2.18	70	0	7´ 10¨	7´ 10¨	x	0
63	DAIANN JULIANA QUIROGA ARIZA	1` 57¨	x	2.18	2.18	70	0	7´05¨	7´05¨	x	2
64	MARIA JUANITA ORTEGA PEREZ	2´ 13¨	x	2.18	2.18	70	0	7´03¨	7´03¨	x	1
65	GABRIELA GONZALEZ BARRETO	2´ 08	x	2.18	2.18	70	0	8´ 09¨	8´ 09¨	x	0
66	LUNA RUBIANO REAY	1´ 59¨	x	2.18	2.18	70	0	8´ 00¨	8´ 00¨	x	0
67	JULIANA SOFIA PUENTES PERDOMO	2´ 05¨	x	2.18	2.18	70	0	7´ 54¨	7´ 54¨	x	0
68	SARA VALENTINA BARBOSA BARRERA	2´ 01¨	x	2.18	2.18	70	0	7´ 10¨	7´ 10¨	x	0
69	DARCY DAYANA IMBACUAN MUÑOZ	2´ 18¨	x	2.18	2.18	70	0	7´05¨	7´05¨	x	2
70	KIMBERLY LORENA BUITRAGO ARBOLEDA	1´ 59¨	x	2.18	2.18	70	0	7´03¨	7´03¨	x	1
71	GEIDY YISEL RODRIGUEZ PUENTES	2´ 01¨	x	2.18	2.18	70	0	8´ 09¨	8´ 09¨	x	0
72	LEIDYS PAOLA JIMENEZ TARAZONA	1` 52¨	x	2.18	2.18	70	0	8´ 00¨	8´ 00¨	x	0
73	JULIANA ANDREA WIENAND CUESTA	1` 57¨	x	2.18	2.18	70	0	7´ 54¨	7´ 54¨	x	0
74	PALOMA ALFONSO DELGADO	2´ 13¨	x	2.18	2.18	70	0	7´ 10¨	7´ 10¨	x	0
75	JOHAN DANIEL RODRIGUEZ IBAÑEZ	2´ 08	x	2.18	2.18	70	0	7´05¨	7´05¨	x	2
76	JHOSTIN ANDREY MALAGON RUIZ	1´ 59¨	x	2.18	2.18	70	0	7´03¨	7´03¨	x	1
77	JOEL STEBAN FONTAL BELTRAN	2´ 05¨	x	2.25	2.25	60	0	8´ 09¨	8´ 09¨	x	0
78	LUCAS SANTIAGO BAQUERO GARCIA	2´ 01¨	x	2.25	2.25	60	0	8´ 00¨	8´ 00¨	x	0
79	NICOLAS ARLEY ALVAREZ SANABRIA	2´ 18¨	x	2.25	2.25	60	0	7´ 54¨	7´ 54¨	x	0
80	CRISTHIAN DAVID JAIME PEÑA	1´ 59¨	x	2.25	2.25	60	0	7´ 10¨	7´ 10¨	x	0
81	Bustos Londoño Daniela Alejandra	2´ 01¨	x	2.25	2.25	60	0	7´05¨	7´05¨	x	2
82	Payome Fierro Alexa Sharik	1´ 52¨	x	2.25	2.25	60	0	7´03¨	7´03¨	x	1
83	Bonilla Garavito Maria Juliana	1` 57¨	x	2.25	2.25	60	0	8´ 09¨	8´ 09¨	x	0
84	Parra Millan Vanessa Nataly	2´ 13¨	x	2.25	2.25	60	0	8´ 00¨	8´ 00¨	x	0
85	Palacios Gutierrez Valentina	2´ 08	x	2.25	2.25	60	0	7´ 54¨	7´ 54¨	x	0
86	Bernal Rodruiguez Daniela	1´ 59¨	x	2.25	2.25	60	0	7´ 10¨	7´ 10¨	x	0
87	Porras Torres Nataly Andrea	2´ 05¨	x	2.25	2.25	60	0	7´05¨	7´05¨	x	2
88	Tibaquira Ramirez Karen Valeria	2´ 01¨	x	2.25	2.25	60	0	7´03¨	7´03¨	x	1
89	Ramos Rodruiguez Jhoanna Andrea	2´ 18¨	x	2.25	2.25	60	0	8´ 09¨	8´ 09¨	x	0
90	Giraldo Grandel Blanca Daniela	1´ 59¨	x	2.25	2.25	60	0	8´ 00¨	8´ 00¨	x	0
91	Cucaita Monrroy Gabriela	2´ 01¨	x	2.25	2.25	60	0	7´ 54¨	7´ 54¨	x	0
92	Perdigon Barbosa Juliana Sofia	2´ 18¨	x	2.25	2.25	60	0	7´ 10¨	7´ 10¨	x	0
93	Gaitan Briceño Laura Maria	1´ 59¨	x	2.25	2.25	60	0	7´ 54¨	7´ 54¨	x	0
94	SEBASTIAN CAICEDO	2´ 01¨	x	2.25	2.25	60	0	7´ 10¨	7´ 10¨	x	0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES

PROVINCIA:SABANA OCCIDENTE | MUNICIPIO: MOSQUERA CUNDINAMARCA

TABLAS DE RESULTADOS INDIVIDUALES

NIVELES	PARTICIPANTE	PUNTOS RETO GYMCANA	PUNTOS CARRERA COLORES	TOTAL	PUESTO
INICIACION	RONALD DAVID FLORES	100	50	100	1
	BREINER RODRIGUEZ	100	30	75	2
	SHEILA CONTRERAS	100	20	50	3
FUNDAMENTACION	KEVIN RODRIGUEZ	50	45	95	1
	STIV PATIÑO	45	30	75	2
	ANDRES FELIPE AMAYA	40	25	65	3
PERFECCIONMIENTO	Miguel Medina	100	100	100	1
	Yerda Correrdor	80	80	80	2
	juan José Hernández Cortéz	50	50	50	3

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES

TABLAS DE RESULTADOS POR DISCIPLINA TOTAL DE PUNTOS INDIVIDUALES + PUNTAJE DE RELEVOS

PROVINCIA: MUNICIPIO:

TABLAS DE RESULTADOS POR DISCIPLINA

DISCIPLINAS	INICIACION		FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO		TOTAL PUNTOS CARRERA DE COLORES	TOTAL	PUESTO
	TOTAL DE PUNTOS	PUNTOS EST 5 RELEVOS POR EQUIPO	TOTAL PUNTOS	PUNTOS EST 13 RELEVOS POR EQUIPO	TOTAL PUNTOS	PUNTOS EST 13 RELEVOS POR EQUIPO			
TENIS DE CAMPO	100	3:18	100	100	100	100	100	100	1
VOLEIBOL	80	3:23	80	80	80	80	80	80	2
FUTBOL	50	3:30	50	50	50	50	50	50	3
FUTBOL SALA	100	2:10	100	100	100	100	100	100	1
FUTBOL SALA	80	2:25	80	80	80	80	80	80	2
FUTBOL SALA	70	2:30	70	70	70	70	70	70	3
BALONCESTO	100	2:00	100	100	100	100	100	100	1
BALON MANO	80	2:05	80	80	80	80	80	80	2
FUTBOL SALA	50	2:15	50	50	50	50	50	50	3

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

PROVINCIA	

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: Compuesto almuerzo - refrigerios e Hidratacion

FORMADOR: Ingrid Castro	MUNICIPIO : Mosquera		
Disciplina : Voleibol	FECHA :		HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Alejandro Sepulveda	1020930781	Mosquera	futbol	Alejandro Sepulveda
2	Juan Cortez	1028861435	Mosquera	Futbol	Juan José Cab
3	Erick Lora	1075233668	Mosquera	Futbol	
4	Eddy Gonzalez	1019991A2420	Mosquera	Futbol	
5	Brayan Martin	1028483848	Mosquera	Futbol	Brayan Martin
6	Nicol Charadrito	1073236392	Mosquera	Futbol	Nicol Charadrito
7	Sara Mercado	1152247777	Mosquera	Futbol	Sara Mercado
8	Santiago Hernandez	1073371208	Mosquera	futbol	
9	Jonathan Corral	1019992134	Mosquera	futbol	Jonathan
10	Lina Padilla	1070916242	Mosquera	futbol	Katerine Padilla
11	Natalia Ramirez	1069642302	Mosquera	futbol	Ramirez
12	Miguel Angel Medina	1073236524	Mosquera	futbol	Miguel
13	Sebastian Diaz	1000124791	Mosquera	futbol	SEBASTIAN
14	Juan Hernandez	1069644685	Mosquera	futbol	Juan Jose H C
15	Alexander Calderon	1013009042	Mosquera	futbol	JHon A.
16	Julian Oviedo	1073578296	Mosquera	futbol	Juliano.
17	Andres Muñoz	1072355111	Mosquera	futbol	ANDRES MUÑOZ
18	Juan Martin	1014882203	Mosquera	futbol	Juan martin
19	Andres Guerrero	1073241606	Mosquera	futbol	Andres G
20	Juan Moreno	1089010142	Mosquera	Futbol	

Proyecto:
Aprobo:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA	Sabana Occidente

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: Compuesto almuerzo - refrigerios e Hidratacion

FORMADOR: Maritza Torres — MUNICIPIO: Mosquera

Disciplina: Baloncesto — FECHA: 13 - Diciembre - 2022 — HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Juan Sebastian Torres Perez	1011692283	Mosquera	Baloncesto	Sebastian
2	Nicol Alexandra Ariza Zapata	1039693728	Mosquera	Baloncesto	Nicol Ariza Zapata
3	Martin Ariza Zapata	1039699052	Mosquera	Baloncesto	Martin Ariza
4	Santiago Lizcano R	1146884154	Mosquera	Baloncesto	Santiago
5	Maithe Alejandra Pavares	1124 4865 23	Mosquera	Baloncesto	MaxDeth
6	Isabella Moreno Martinez	1073216896	Mosquera	Baloncesto	Isabella
7	Cristian Moreno Martinez	1073241605	Mosquera	Baloncesto	Cristian
8	Juan Sebastian Bernal Castillo	1028860856	Mosquera	Baloncesto	
9	Maritza Torres Cordoba	52956782	Mosquera	Baloncesto	
10	DULCE SOFIA Guerrero ber.	1109649967	Mosquera	Baloncesto	Dulce Sofia
11	Carolina Cruz	1.073.156.690	MOSQUERA	Voleibol	
12	GUSTAVO Alberto	1062.153.732	Mosquera	Voleibol	Gustavo
13	Felipe murcia	1072157785	Mosquera	Voleibol	
14	Santiago lozano	1.071.153.177	Mosquera	Voleibol	
15	Karolan TATIANA	1.073.153.000	Mosquera	Voleibol	Karolan
16	Camilo Perdomo	1.031.696.052	Mosquera	Voleibol	
17	PAULA ALEJANDRA	1042.732.158	Mosquera	Voleibol	
18	Stiven Pinto	1033.153.732	Mosquera	Voleibol	
19	Miller Polanco	1034.153.147	Mosquera	Voleibol	
20	Geovany	1001.157.782	Mosquera	Voleibol	

Proyecto:

Aprobo:

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: Compuesto almuerzo - refrigerios e Hidratacion

FORMADOR: Ingrid Castro | **MUNICIPIO :** Mosquera | **HORA:**

Disciplina : Voleibol | **FECHA :**

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Thomas Padilla	1070921067	Mosquera	futbol	Thomas P.
2	Duvan Vilamarin	1072305189	Mosquera	Futbol	
3	Diego Castiblanco	1014889109	Mosquera	Futbol	Diego
4	Juan Vargas	1001873383	Mosquera	Futbol	Juan David
5	Juan Moreno	1016046390	Mosquera	Futbol	Juan Moreno
6	David Ramirez	1035533042	Mosquera	Futbol	
7	Dilan Oviedo	1072061821	Mosquera	Futbol	Stiven
8	Kevin Rodriguez	1105613373	Mosquera	Futbol	
9	Jhoel Esparza	1070346017	Mosquera	Futbol	Jhoel Sneider A
10	Carlos Adrian	1002156370	Mosquera	Futbol	carlos
11	Diego Moreno	1016045077	Mosquera	Futbol	Diego Andres
12	Edgar Moreno	1024201159	Mosquera	Futbol	Edgar David
13	Juan Montiel	1016725607	Mosquera	Futbol	Juan Jose M.
14	Juan Rojas	1014242352	Mosquera	Futbol	Juan David Rojas
15	Miguel Mendoza	1043948672	Mosquera	Futbol	Angel mendoza
16	Valery Ramirez	1073578648	Mosquera	Futbol	Valeria
17	Juan camilo	1026701458	Mosquera	Futbol	
18	Juan Sebastian	1035654321	Mosquera	Futbol	
19	Melisa Perdomo	1016042430	Mosquera	Futbol	
20	Jeronimo Sanchez	1036418326	Mosquera	Futbol	

Proyecto:

Aprobo:

INDEPORTES

FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO
CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA	SABANA OCCIDENTE

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: Compuesto almuerzo - refrigerios e Hidratacion

FORMADOR: CAMILO HERNANDEZ	MUNICIPIO: MOSQUERA
Disciplina: BALONMANO	FECHA: HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Vanny Alejandra Cuervo Lozada	1011085354	Mosquera	balon mano	
2	Fey natalia Gomez Cassido	1058460959	Mosquera	balón mano	
3	Isabela huertas Saavedra	1075080255	Mosquera	balón mano	
4	Luis David Gonzalez	1.770963697	Mosquera	balon mano	
5	ANA MARIA villadiego	1033105495	Mosquera	balon mano	ANA MARIA
6	Juan sebastian Diaz Alvarado		Mosquera	balon mano	
7	Maria Camila Pinzon Acosta	1016065904	Mosquera	Balon Mano	
8	ALISON Yurd Santos Portilla	1016003045	MOSQUERA	Balon Mano	
9	ALISON Dayana Gonzalez	1070971769	MOSQUERA	Balonmano	
10	Dery Alexandra Aguilar Vega	1010961385	Mosquera	Balon mano	Dery Aguilar
11	Maria Camila Saavedra A.	1011088582	Mosquera	Balon mano	
12	Lizeth Sofia Infante Cabezas	1025525301	Mosquera	balon mano	Sofia Infante
13	YENIFER JIMENEZ SUAREZ	1073504011	MOSQUERA	BALON MANO	YENIFER JIMENEZ
14	BRAYAN MARIO MORALES	1070065316	MOSQUERA	BALON MANO	BRAYAN
15	Jeronimo escalon reyes	1024501	MOSQUERA	Balonmano	
16	Cristofer Rojas	1089603	Mosquera	Balonmano	
17	David Galindo	1601145	Mosquera	Balonmano	
18	Luz angela Castellanos	1124617897	Mosquera	Balonmano	Angela
19	Karol Estefany Roldan	1020304550	Mosquera	Balon mano	Karol
20	Sofia Delgado Vasquez	1124927577	Mosquera	Balon mano	Sofia S.

INDEPORTES Cundinamarca Actividad Que Progresa

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: Compuesto almuerzo - refrigerios e Hidratacion

FORMADOR: Jhon Castro
Disciplina : Voleibol-Baloncesto-futbol
MUNICIPIO : Mosquera Cundinamarca
FECHA :
HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Jhon Jairo Villamil	1.101126244	Mosquera	Voleibol	Jhon Villamil
2	Valery Amaya Rivera	1013114571	Mosquera	Voleibol	
3	Brayan Fabian Gonzalez Fernandez	1016948947	Mosquera	Voleibol	
4	Nicol Alexandra Ariza Ayala	1039693728	Mosquer	baloncesto	Nicol Ariza z.
5	Naidy Esthefany Rodriguez	1195463170	Mosquera	Baloncesto	Naidy R.
6	Santiago Hernandez	1005288495	Mosquera	Voleibol	
7	Fernanda Carrillo	1012332851	Mosquera	Voleibol	
8	Mariana Espinosa Carrillos	1011100444	Mosquera	Voleibol	
9	Manuela Jaramillo	1019997949	Mosquera	Voleibol	Manuela
10	Jesiel Piñango	32218431	Mosquera	futbol sala	
11	Jona Gutierrez Alzate	1070961257	Mosquera	Futbol Sala	Gaio
12	Samuel Barreto Ramos	1039665718	Mosquera	Futbol Sala	
13	Nicole Yara Sierra	1016444417	Mosquera	Voleivol	N. Yara
14	Juan Diego Barbosa Gomez	1076019383	mosquera	Futbol	
15	Kevin santiago veloza	1110043398	mosquera	Futbol	
16	Andres Felipe Beyndl	1073197223	mosquera	baloncesto	Andres
17	Juan Sebastian Bernal C	1028860856	Mosquera	baloncesto	
18	Marol andres Amaya torres	1033758765	Mosquera	Voleibol	Adriel Amaya
19	Marol Andres Peña Torres	1071241094	Mosquera	Voleibol	Andres Peña
20	Valentina Manrique	1016022370	Mosquera	Voleibol	Valentina Manrique

Proyecto:
Aprobo:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA	Sabana Occidente.

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: Compuesto almuerzo - refrigerios e Hidratacion

FORMADOR: Maritza Torres Cordoba | MUNICIPIO : Mosquera | HORA:

Disciplina : | FECHA : 13 de Diciembre 2022

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Joseph Ricardo Suarez Guevara	1233689471	Mosquera	Baloncesto	Joseph
2	Breiner Yesid Rodriguez Salazar	1073241805	Mosquera	Baloncesto	Breiner
3	Daniel Alejandro Rodriguez Algarra	1073247274	Mosquera	Baloncesto	Daniel
4	Liam Jacob Martinez Rodriguez	1074346713	Mosquera	Baloncesto	Liam
5	Hayley Natalia Betancourt Correa	1016069496	Mosquera	Baloncesto	NataliaB
6	Karen Gisell Betancourt Correa	1018233241	Mosquera	Baloncesto	Danna camila
7	Danna Camila Moreno Piza	1220216172	Mosquera	Baloncesto	KarenB
8	Dulce SOFIA Bernal Guerrero	1123349823	Mosquera	Baloncesto	Dulce
9	Yullian Samuel Siavato Contreras	1069646343	Mosquera	Baloncesto	Yulian. Siabato
10	Isabella Paredes Rozo	1114748213	Mosquera	Baloncesto	Isabella
11	Pablo Andres Sanchez	1114830574	Mosquera	Baloncesto	Pablo A. Sanchez
12	Andres Felipe Bernal Castillo	1019997646	Mosquera	Baloncesto	Andres Felipe
13	Naydi stheFany Rodriguez S	1195463170	Mosquera	Baloncesto	xNaidy Rodriguez
14	Duvan David Sanchez Rodriguez	1073241154	Mosquera	Baloncesto	DUVAN DAVID
15	Mariana cubiedes zuñiga	1026289694	Mosquera	Baloncesto	Mariana cub.des
16	Karol samantha Rubiano R	1073513972	Mosquera	Baloncesto	KArol. S
17	Helen Carolina Diaz.	1016020994	Mosquera	Baloncesto	Helen Diaz
18	Leidy Vanessa Lemus Gomez.	1049794785	Mosquera	Baloncesto	Vanessa lemos
19	Kleyderick Smith Cerchar	1027287144	Mosquera	Baloncesto	Smith Cerchar.
20	Isabel SOFIA Arcon R	1053339828	Mosquera	Baloncesto	SOFIA ARCON.

Proyecto:

Aprobo:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: Compuesto almuerzo - refrigerios e Hidratacion

FORMADOR: Jason Steeven Campos Beltran | **MUNICIPIO : Mosquera**

Disciplina : Tenis de campo | **FECHA : 13/Diciembre/2022** | **HORA:8am**

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	MIA ISABELLA BERRIO GIRALDO	1019907939	Mosquera	Tenis de campo	
2	DANNA ALEJANDRA CAÑON LOPEZ	1141331499	Mosquera	Tenis de campo	
3	ANNA SOFIA CASTRO HERNANDEZ	1014889551	Mosquera	Tenis de campo	
4	JUAN FELIPECASTRO HERNANDEZ	1014882372	Mosquera	Tenis de campo	
5	EMANUEL DAVID COLLAZOS PINILLA	1034665065	Mosquera	Tenis de campo	
6	JUAN ESTEBAN GONZALES CASTAÑEDA	1016913143	Mosquera	Tenis de campo	
7	JOSUE QUINTERO GORDILLO	1146684748	Mosquera	Tenis de campo	
8	JUAN MARTIN LEON ABELLO	1011228364	Mosquera	Tenis de campo	
9	JULIANA LEON ABELLO	1188217085	Mosquera	Tenis de campo	
10	ISABELLA MARTINEZ MENDOZA	1220216713	Mosquera	Tenis de campo	
11	SOFIA PEÑA HURTADO	1073248246	Mosquera	Tenis de campo	
12	SARA NAHOMI PINILLA VIVAS	1034403130	Mosquera	Tenis de campo	
13	JERONIMO QUINTERO GORDILLO	1146684747	Mosquera	Tenis de campo	
14	SAMUEL ANDRES ROMERO DONATO	1019903895	Mosquera	Tenis de campo	
15	SARA VALENTINA REYES CALDAS	1013019097	Mosquera	Tenis de campo	
16	WILLIAM SANTIAGO TRIANA LOPEZ	1015399826	Mosquera	Tenis de campo	
17	SYLVANA VALDIVIESOBARRERO	1029061171	Mosquera	Tenis de campo	
19	DANNA GABRIELA VARGAS GUERRERO	1028499064	Mosquera	Tenis de campo	
19	SOPHIA ZEA GARCIA	1028499749	Mosquera	Tenis de campo	
20	ALEJANDRA SOTO CALDERON	1070394616	Mosquera	Tenis de campo	
21	DANNA VALENTINA CORTEZ	1016052919	Mosquera	Tenis de campo	
22	JUAN FELIPE RODRIGUEZ CEBALLOS	1145928278	Mosquera	Tenis de campo	
23	DAVID MORA CASTRO	1028723874	Mosquera	Tenis de campo	
24	ISABELLA PAREDES ROZO	1147488213	Mosquera	Tenis de campo	
25	PABLO ANDRES SANCHEZ	1114830574	Mosquera	Tenis de campo	
26	MARIA FERNANDA VELANDIA QUINTERO	1073236683	Mosquera	Tenis de campo	
27	VALERIA MARIA VELANDIA QUINTERO	1073241466	Mosquera	Tenis de campo	
28	ROMERO PRADO SAMUEL	1034286768	Mosquera	Tenis de campo	
29	LADINO FIGUEROA CRISTIAN	1031651711	Mosquera	Tenis de campo	
30	SIABATO BLANCO TAYLOR	10733156875	Mosquera	Tenis de campo	
31	HERNANDEZ CALDAS JUSTIN	1070394616	Mosquera	Tenis de campo	
32	JHON GONZALES CASTAÑEDA	1023084140	Mosquera	Tenis de campo	
33	DOMINIC ANDRES LOZANO CARDOZO	11882244073	Mosquera	Tenis de campo	
34	JUAN SEBASTIAN MACHUCA MURCIA	1013039333	Mosquera	Tenis de campo	
35	ANNY JULIETAMEDINA CAYCEDO	1010762165	Mosquera	Tenis de campo	

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA	

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: Compuesto almuerzo - refrigerios e Hidratacion

FORMADOR:	Ingrid Castro	MUNICIPIO :	Mosquera
Disciplina :	Voleibol	FECHA :	HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Edgar Barreto	1030576181	Mosquera	Fútbol	Edward B.
2	Juan Valdez	1019995452	Mosquera	Futbol	Juan Valdez.
3	Rafael Valdez	1019995451	Mosquera	Fotbol	Rafael Valdez.
4	José Gutierrez	1081803377	Mosquera	Futbol	José
5	Said Rodriguez	1019095477	Mosquera	Futbol	
6	Juna Correa	1025460222	Mosquera	Futbol	
7	Nicol Chitiva	1091629737	Mosquera	Futbol	
8	Paula Hernandez	1013604778	Mosquera	Futbol	
9	Valeria Gutierrez	1073307258	Mosquera	Futbol	Valeria gutierrez
10	Fernanda Salazar	1073235782	Mosquera	Futbol	
11	Allison Sanchez	1019992532	Mosquera	Voleibol	
12	Jesica Angel	1024844260	Mosquera	Voleibol	Jesica Angel
13	Karen Ramirez	1013271614	Mosquera	Voleibol	
14	Angely Gonzalez	1097303454	Mosquera	Voleibol	Angelly
15	Fernando Urbina	1093746877	Mosquera	Voleibol	Fernando Urbina
16	Nicolas Niño	1034779173	Mosquera	Voleibol	Nicolas Niño
17	Nicolas Noyca	1141116454	Mosquera	Voleibol	Nicolas M.
18	Marcol Villamil	1016021152	Mosquera	Voleibol	Marcol Villamil G.
19	Juan Perez	1013117695	Mosquera	Voleibol	Pérez
20	Dana Sepulveda	1013068d0	Mosquera	Voleibol	

Proyecto:

Aprobo:

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA	

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: Compuesto almuerzo - refrigerios e Hidratacion

FORMADOR:	MUNICIPIO :	
Disciplina :	FECHA :	HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Andres Felipe Amaya Torres	1073578265	Mosquera	Voleibol	Andres Amaya
2	Miguel Angel Amaya torres	1073245338.	Mosquera	Voleibol	Miguel Amaya
3	Diego Moreno Coy	1016045077	Mosquera	Voleibol	Diego Moreno
4	David Moreno Coy	1073 242 392	Mosquera	Voleibol	David Moreno.
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Proyecto:
Aprobo:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: Compuesto almuerzo - refrigerios e Hidratacion

FORMADOR: Jhon Morales - Karen Bermudez | **MUNICIPIO :** Mosquera

Disciplina : Futsal. | **FECHA :** 18 de Diciembre 2022 | **HORA:**

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Edward David Murcia Coy	1070794177	Mosquera	Futsal	Edward Murcia
2	Duvan Stiv Patiño	1034325493	Mosquera	Futsal	Duvan Patiño
3	Martin alberto Anta	1060582777	Mosquera	Futsal	Martin A.
4	Yulian Samuel Sabala	1072427641	Mosquera	futsal	Yulian S
5	David Santiago Lizcano	1028943726	Mosquera	futsal	david reñen
6	Angel Angel Leon Torres	1070 390 48 9	Mosquera	futsal	Angel Leon
7	Alexander Calderon	1028548967	Mosquera	futsal	Alexander Calderon
8	Maicol Andres Amaya	1032454812	Mosquera	futsal	Maicol Amaya
9	Andres felipe amaya	1073228125	Mosquera	futsal	
10	Julian Cuesta Cruz	1079474230	Mosquera	futsal	Julian Cuesta
11	Andres Santiago Yepez	1072 248 801	Mosquera	futsal	Andres Santiago
12	Jesus Alejandro Cabrera	1070.421 320	Mosquera	futsal	Jesus Cabrera.
13	Valery Cardenas Lopez	1072 940 726	Mosquera	futsal	Valery Cardenas
14	Andres Felipe Perez Cumplido	1074187241	Mosquera	Futsal	Andres felipe
15	Sebastian Flores Lopez	1073 164351	Mosquera	futsal	Sebastian F.
16	Felix Johan Leal Barrios	1070396 00	Mosquera	futsal	Felix Diaz
17	Juan Esteban Diaz	1034 663 098	Mosquera	futsal	Diego Moreno
18	Diego Andres Moreno	1070 149 205	Mosquera	futsal	Juan Esteban
19	Camilo Andres Gutierrez	1028918 63	Mosquera	futsal	Camilo Gutierrez
20	Cristian felipe Moreno	1028491863	Mosquera	futsal	Cristian Moreno

Proyecto:

Aprobo:

Powered by CamScanner

7

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: Compuesto almuerzo - refrigerios e Hidratacion

FORMADOR: Jhon Morales- Carlos Bermudez
MUNICIPIO : Mosquera
Disciplina : Futsal.
FECHA : 13 de Diciembre 2022
HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Jhon Jair Moreno	1070 218 315	Mosquera	futsal	
2	Jonathan Corredor Corredor	1072 421 280	Mosquera	futsal	Jhonathan Corredor
3	Karol Samantha Rubiano	1073 221 040	Mosquera	futsal	Karol Samantha
4	Hailey Nicolle Betancourt	1070 342 230	Mosquera	futsal	Hailey Betancourt
5	Maria Cebaldes	1072 428 240	Mosquera	futsal	Maria Cebaldes
6	Alisson Dayan Gonzalez	1073 000 310	Mosquera	futsal	Alisson Gonzalez
7	Juan David Sanchez	1071 030 812	Mosquera	futsal	Juan Sanchez
8	Jose Quintero Burdillo	1070 249 322	Mosquera	futsal	Jose Quintero
9	Jose Manuel Guerra Blanco	1073 315 411	Mosquera	futsal	Jose Manuel Guerra
10	Felipe Jesus Sierra	1070 280 101	Mosquera	futsal	
11	Kevin Ricardo Olano	1070 941 210	Mosquera	futsal	Kevin Olano
12	Juan Julian Galeano	1073 390 744	Mosquera	futsal	Julian Galeano
13	Jesus Gutierrez	1072 464 380	Mosquera	futsal	Jesus Gutierrez
14	Juan David Vargas	1074 210 111	Mosquera	futsal	
15	Johan David Oviedo	1073 395 820	Mosquera	futsal	Johan
16	Dilan Steven Oviedo	1078 863 421	Mosquera	futsal	Dilan Oviedo
17	Juan Manuel Moreno	1070 463 891	Mosquera	futsal	
18	Kevin Rodriguez	1073 214 210	Mosquera	futsal	Kevin Rodriguez
19	Juan Marin Alape	1072 310 012	Mosquera	futsal	Juan Marin
20	Diego Alejandro Castellanos	1073 811 332	Mosquera	futsal	Diego C.

Proyecto:
Aprobo:

Powered by CamScanner

(3)

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA	

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: Compuesto almuerzo - refrigerios e Hidratacion

FORMADOR: Jhon Morales - Caren Bermudez.	MUNICIPIO : Mosquera	
Disciplina : Futsal.	FECHA : 13 de Diciembre 2022	HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Cristopher Escandon	1070 280 582	Mosquera	Futsal	Cristopher E.
2	Famin David Galindo	1072 210 432	Mosquera	Futsal	Famin Galindo
3	Jeronimo Escandon	1070 322 313	Mosquera	Futsal	Jeronimo E.
4	Tomás Padilla	1071 415 241	Mosquera	Futsal	Tomas Padilla
5	Andes Felipe Guerrero	1072 316 352	Mosquera	Futsal	Andres G.
6	Miguel Mendez	1075 814 873	Mosquera	Futsal	Miguel M.
7	Carlos Adrian Monroy	1074 921 832	Mosquera	Futsal	Carlos monrroy
8	Juan Jose Montiel.	1070 930 413	Mosquera	Futsal	Juan Jose M.
9	Duvan Villamarin.	1072 680 664	Mosquera	Futsal	Duvan.
10	Jan David Rojas	1073 540 771	Mosquera	Futsal	David villamarin
11	Isabella Paredes Rozo	1070 490 241	Mosquera	Futsal	J. Paredes Rozo
12	Juns leidy Julieth Boyaca	1074 230 761	Mosquera	Futsal	Leidy Boyaca.
13	Sofia Valentina Acosta Muñoz	1070 510 874	Mosquera	Futsal	Sofia Acosta
14	Isabella Alarcón Rosero	1070 611 801	Mosquera	Futsal	Isabella A.
15	Pedro Andres Sanchez Rodriguez	1070 218 762	Mosquera	Futsal	Andres Sanchez Rodriguez
16	Johan Sebastian Rivera	1071 395 341	Mosquera	Futsal	Jhoan Rivera
17	Andres Felipe Bernal	1073 472 312	Mosquera	Futsal	Andres Bernal
18	Juan Jose Cortes Flores	1073 572 651	Mosquera	Futsal	Juan Jose Cortes
19	Yeidi Estefany Rodriguez	1074 666 449	Mosquera	Futsal	Estefany R.
20	Duvan Sanchez Rodriguez	1073 290 931	Mosquera	Futsal	Duvan Sanchez

Proyecto:
Aprobo:

Powered by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA	

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: Compuesto almuerzo - refrigerios e Hidratacion

FORMADOR: Jhon Morales - Caren Bermudez.	MUNICIPIO : Mosquera.			HORA:
Disciplina : Futsal	FECHA : 13 de Diciembre. 2022			

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Karol Sharik Estiven Munoz.	1012431324	Mosquera	futsal	Karol Salcedo
2	Cristian Mateo Avila	1011091199	Mosquera	futsal	Cristian Santiago A.
3	Reybed Santiago Arteaga	1004219673	Mosquera	futsal	Heiderick Sarchar.
4	Heiderick Smith Sarchar Amar	1010425497	Mosquera	futsal	Xanya Granados
5	Xanya Sofia Granados	1028131424	Mosquera	futsal	Xanya Granados
6	Nicolas Sneyder Martinez Romero	1032010314	Mosquera	futsal	Nicolas Martinez
7	Jennifer Sofia Pangueva	1012413664	Mosquera	futsal	Jenifer Pangueva
8	Daniel Alejandro Alzate	1003791248	Mosquera	futsal	DANIEL ALZATE.
9	Angel Alberto Diaz Alberto	1008125172	Mosquera	futsal	Angel Alberto
10	Nicolle Estrel Sol Cordoba	1074634775	Mosquera	futsal	Nicolle Cordoba
11	Alison Cabrel	1015728892	Mosquera	futsal	Alison Cabrera.
12	Ana Sofia Pinzon	1043342491	Mosquera	futsal	Ana Pinzon
13	Yuelly Borjas	1064513211	Mosquera	futsal	Yuelly Borjas
14	Davis Rojas Bustos	1025434721	Mosquera	futsal	Davis Rojas
15	Sebastian Gomez	1031472477	Mosquera	futsal	Sebastian Gomez
16	Santiago Arevalo	1043718961	Mosquera	futsal	Santiago Arevalo
17	David Cabrera	1076728321	Mosquera	futsal	David Cabrera
18	William Santalez	1098624311	Mosquera	futsal	William Gonzalez.
19	Julian Camilo Gil	1077732421	Mosquera	futsal	Julian Camilo Gil
20	Edward Gil.	1024176186	Mosquera	futsal	Edward Gil.

Proyecto:

Aprobo:

Powered by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA	

ACTA DE ENTREGA ALIMENTACION: Compuesto almuerzo - refrigerios e Hidratacion

FORMADOR: Jhon Morales- Caren Bermudez.	MUNICIPIO : Mosquera	
Disciplina : Futsal	FECHA : 18 de Diciembre 2022	HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Daniel Felipe Bentalet	7078514932	Mosquera	Volleyball	Daniel Felipe.
2	Juan Esteban Prieto	1024125431	Mosquera	Volleyball	Juan Esteban.
3	Maria Daniela Ortega	1032345673	Mosquera	Volleyball	Maria Ortega.
4	Dary Ibeuin	1012241765	Mosquera	Volleyball	Dary Ibeuin
5	Paloma Alfonso Delgado	1001186273	Mosquera	Volleyball	Paloma Alfonso
6	Sarah Castro Rodriguez	1013435481	Mosquera	Volleyball	Sarah Castro
7	Karen Sanabria Avila	1004668724	Mosquera	Volleyball	Karen Sanabria.
8	Laura Sofia Ozuna	1025980143	Mosquera	Volleyball	Laura Sofia
9	Brigythe Baron Castro	1076122326	Mosquera	Volleyball	Brigythe Baron
10	Juliana Lopez Perdomo	1086344578	Mosquera	Volleyball	Juliana Perdomo.
11	Ingrid Samantha Tomes	1002566697	Mosquera	Volleyball	Ingrid Tomes
12	Valeria Rodriguez Celis	1010789901	Mosquera	Volleyball	Valeria Rodriguez
13	Fernanda Bayon.	1017524124	Mosquera	Volleyball	Fernanda Bayon
14	Luna Daniela Vargas Ruiz.	1024311203	Mosquera	Volleyball	Luna Ruiz
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Proyecto:

Aprobo:

Powered by CamScanner

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

#DeporteQueProgresa

FORMADOR		Municipio :	MOSQUERA	NIVEL : INICIACION	
Disciplina :		HORA :	8:00 Am	PROVINCIA	SABANA OCCIDENTE

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA											CARERA DE COLORES		SUMATORIA TOTAL
		Tiempo :Est 1	Punt	T: esta 2	punta	T: esta 3	punt	T:esta 4	punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	Pun	TOTAL	440 MT	PUNTAJE	
81	Martin Torres	19.24	1	1	20	24.23		4	80	03:55			2,06	0	
82	Juan camilo lozada.	21.85	1	2	40	23.25		4	80	03:55			2,06	0	
83	Carlos yair peña	24.65	1	3	60	22.14		4	80	03:55			2,06	0	
84	Alvro Enrique Cuma.	24.74	1	1	20	25.23		4	80	03:55			2,06	0	
85	Jhon Aex Jimenez	21.10	1	2	40	28.12		3	60	04:05			2,15	0	
86	Andres Felipe Hernandez	25.41	1	2	40	29.10		3	60	04:05			2,15	0	
87	Tomas pineda	24.65	1	1	20	28.12		4	80	04:05			2,15	0	
88	Jose miguel Rico	20.98	1	3	60	27.36		5	100	04:05			2,15	0	
89	Laura Vanessa ocampo	19.32	1	4	80	26.52		5	100	04:05			2,15	0	
90	Kevin Andres Bocanegra	16.12	1	4	80	25.42		5	100	04:05			2,15	0	
91	mathias carnenas	18.14	1	1	20	28.17		5	100	04:05			2,15	0	
92	Johan camilo Guzman	20.42	1	1	20	29.87		3	106	04:05			2,15	0	
93	Oscar Rios	19.12	1	2	40	24.65		5	100	04:05			2,15	0	
94.	Camilo Guzman	32.15	1	2	40	26.85		4	80	04:05			2,15	0	

Powered by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

#DeporteQueProgresa

FORMADOR		Municipio :	MOSQUERA	NIVEL : INICIACION	
Disciplina :		HORA :	8:00 Am	PROVINCIA	SABANA OCCIDENTE

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA										CARERA DE COLORES		SUMATORIA TOTAL
		Tiempo :Est 1	Punt	T: esta 2	punta	T: esta 3	punt	T:esta 4	punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	Pun	TOTAL	440 MT	PUNTAJE	
61	Danna sofia Urbiñes	18.32	1	3	60	27.65		5	100	03:46			1.58	0	
62	Sharay urbiñez ortega.	17.65	1	1	20	24.56		5	100	03:46			1.58	0	
63	manuela Acosta muñoz	22.10	1	1	20	21.35		4	80	03:46			1.58	0	
64	Cristian stiven Alvarez	21.30	1	2	40	24.97		5	100	03:46			1.58	0	
65	Dulce SofiaGerrero Bernal	23.25	1	3	60	31.10		4	80	03:46			1.58	0	
66	SOFia Hurtado	24.26	1	1	20	29.11		4	80	03:46			2.06	0	
67	mia isabella Giraldo	23.12	1	2	40	21.54		5	100	03.46			1.58	0	
68	Sara cladas Reyes	18.54	1	3	60	26.85		4	80	03:46			1.58	0	
69	Isabella mendoza.	17.36	1	1	20	24.75		5	100	03:46			2.06	0	
70	Anna sofia castro.	19.87	1	2	40	22.58		4	80	03:46			1.58	0	
71	David Alejandro mora.	16.78	1	2	40	26.47		5	100	03:46			1.58	0	
72	Juan martin Leon.	15.45	1	2	40	24.65		4	80	03:46			1.58.	0	
73	Violeta Cordoba	21.36	1	1	20	23.58		4	80	03:55			2.06	8	
74	Jacobo torres	25.41	1	2	40	21.58		4	80	03:55			2.06	8	
75	Juanito CiFuentes	26.54	1	2	40	26.41		5	100	03:55			2.06	0	
76	Valentina Sotamonte	28.14	1	3	60	28.35		5	100	03:55			2.06	0	
77	mariana Buitrago	18.24	1	1	20	26.91		5	100	03:55			2.06	0	
78	Nathaly samaca	17.23	1	4	80	3a12		5	100	03:55			2.06	0	
79	Juan Jose Rodriguez	16.95	1	1	20	25.75		5	100	03:55			2.06	0	
80	David Felipe Bernal	17.34	1	2	40	26.75		5	100	03:55			2.06	0	

Powered by CamScanner

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

#DeporteQueProgresa

FORMADOR		Municipio :	MOSQUERA	NIVEL : INICIACION	
Disciplina :		HORA :	8:00 AM	PROVINCIA SABANA OCCIDENTE	

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA										CARERA DE COLORES		SUMATORIA TOTAL
		Tiempo :Est 1	Punt	T: esta 2	punta	T: esta 3	punt	T:esta 4	punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	Pun	TOTAL	440 MT	PUNTAJE	
41	Alejandra Tinoco	23.80	1	2	40	21.65		4	80.	03:38			1.42	40	
42	Katherine Cortez Valbuena	19.22	1	3	60	24.86		4	80	03:38			1.42	40	
43	Karen Sofia Uribe.	22.10	1	2	40	23.47		4	80.	03:38			1.42	40	
44	Keidy Juliana Uribe.	26.24	1	1	20	21.12		3	60.	03:38			1.42	40	
45	Luisa maria. Rios	22.65.	1	3	60	23.64		5	100	03:38			1.42	40	
46	Angie Sofia Vergara.	24.85	1	1	20	24.38		5	100.	03:38			1.42	40	
47	Fernanda Garzon.	21.47	1	2	40	27.36		4	80.	03:38			1.42	40	
48	Ana maria pineda.	26.48	1	3	60	22.58		4	80	03:38			1.42	40	
49	Valeria Vivas Rodriguez	25.54	1	2	40	24.35		4	80.	03:42			1.50	20	
50	William Braucin Macias	23.98	1	3	60	25.87		3	60.	03:42			1.50	20	
51	Dixon Andrey Galvis Patiño	18.62	1	3	60	24.65		2	40.	03:42			1.50	20	
52	Andres Felipe valencia	17.25	1	2	40	24.32		5	100.	03:42			1.50	20	
53	Johan santiago Alba	16.30	1	1	20	21.69		4	80.	03:42			1.50	20	
54	Tomas Santiago morales	19.25	1	1	20	28.21		4	80	03:42			1.50	20	
55	Juan Julian Galeano	20.32	1	1	20	31.15		4	80.	03:42			1.50	20	
56	Darlin Benyulimar maldonado	15.42	1	2	40	22.36		5	100.	03:42			1.50	20	
57	Cristian David Sierra	19.87	1	2	40	24.78		5	100.	03:42			1.50	20	
58	Juan David moreno.	20.98	1	2	40	26.14.		4	80.	03:42			1.50	20	
59	Jaider Gutierrez	14.58	1	2	40	23.46		5	100.	03:42			1.50	20	
60	Alison Julieth Alzate.	15.24	1	3	60	28.96		4	80.	03:42.			1.50	20	

Powered by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

#DeporteQueProgresa

FORMADOR | Municipio : MOSQUERA | NIVEL : INICIACION

Disciplina : | HORA : 8:00 AM | PROVINCIA SABANA OCCIDENTE

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA										CARERA DE COLORES		SUMATORIA TOTAL
		Tiempo :Est 1	Punt	T: esta 2	punta	T: esta 3	punt	T:esta 4	punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	Pun	TOTAL	440 MT	PUNTAJE	
21	Isabella Berrio	15.20	1	0	0	22.17		S	100	03:23			1,28	80	
22	Isabella moreno	15.85	1	0	0	22.49		S	100	03:23			1,28	80	
23	Jeisson Avila.	13.25	70	3	60	19.34	2	S	100	03:23			1,28	80	
24	Adrian Fonseca.	12.07	80	2	40	19.44		S	100	03:23			1,28	80	
25	Sergio Guerra.	16.84	1	2	40	20.32	1	S	100	03:30			1,34	60	
26	Isabella Martinez.	14.95	1	1	20	12.39	3	S	100	03:30			1,34	60	
27	Jean Carlos Leal	15.53	1	2	40	21.37		4	80	03:30			1,34	60	
28	Kevin mora.	16.02	1	1	20	22.75		S	100	03:30			1,34	60	
29	Dominin Lozano	22.09	1	1	20	26.60		3	60	03:30			1,34	60	
30	Dilan Peña	18.61	1	0	0	23.95		S	100	03:30			1,34	60	
31	Dania Rodriguez	19.42	1	0	0	22.48		S	100	03:30			1,34	60	
32	Juan Jose Forero	21.57	1	0	0	24.84		4	80	03:30			1,34	60	
33	Geronimo Rodriguez.	19.56	1	0	0	30.39		S	100	03:30			1,34	60	
34	Daniela Leal Lasso	20.10	1	1	20	31.21		S	100	03:30			1,34	60	
35	Valeria Suarez Copajita.	18.66	1	2	40	31.45		S	100	03:30			1,34	60	
36	Asulei Espina Puentes.	23.50	1	3	60	29.35		4	80	03:30			1,34	60	
37	Jessica Alejandra Lopez	22.32	1	2	40	28.36		S	100	03:38			1,42	40	
38	Maria Fernanda Garcia Avila	21.12	1	1	20	27.12		S	100	03:38			1,42	40	
39	Sthephania Hernandez	30.02	1	4	80	25.65		4	80	03:38			1,42	40	
40	Evelin Liceth Espina.	28.33	1	1	20	23.58		S	100	03:38			1,42	40	

Powered by CamScanner

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

#DeporteQueProgresa

FORMADOR	Todas Las	Municipio :	MOSQUERA	NIVEL : INICIACION	
Disciplina :		HORA :	8:00 Am	PROVINCIA SABANA OCCIDENTE	

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA										CARERA DE COLORES		SUMATORIA TOTAL
		Tiempo :Est 1	Punt	T: esta 2	punta	T: esta 3	punt	T:esta 4	punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	Pun	TOTAL	440 MT	PUNTAJE	
1	Daniel Carvajal	17.43	1	1	20	21.68		S	100	03:18			123	100	
2	Ronald David Flores	12.59	100	4	80	21.85		S	100	03:18			123	100	
3	Andres Cadena	13.96	50	2	40	21.11		4	80	03:18			123	100	
4	Josepth Suarez	16.40	1	0	0	27.58		S	100	03:18			123	100	
5	Lian Martinez	19.15	1	1	20	29.91		S	100	03:18			123	100	
6	Breiner Rodriguez	13.11	90	1	20	23.81		S	100	03:18			123	100	
7	Daniel Rodriguez	13.71	40	1	20	21.00		S	100	03:18			123	100	
8	Andres Velancia	14.28	20	1	20	21.32		4	80	03:18			123	100	
9	Dilan moreno	14.62	10	0	0	22.37		4	80	03:18			123	100	
10	Sheila Contreras	14.27	30	1	20	21.80		S	100	03:18			123	100	
11	Samuel montoya	14.68	1	1	20	23.79		S	100	03:18			123	100	
12	Valentina manrique	17.19	1	1	20	21.70		S	100	03:18			128	80	
13	Vatery Ramirez	16.98	1	1	20	23.95		4	80	03:23			128	80	
14	Sofia Peña Hurtado	21.23	1	0	0	24.68		4	80	03:23			128	80	
15	Isabela Huertas	16.59	1	0	0	23.43		4	80	03:23			128	80	
16	Danna moreno	13.56	1	3	60	24.97		4	80	03:23			128	80	
17	Karen Betancurt	16.04	1	0	0	22.59		S	100	03:23			128	80	
18	maiteth Paya	15.07	1	1	20	23.68		4	80	03:23			128	80	
19	Saira Villamil	16.32	1	1	20	25.19		4	80	03:23			128	80	
20	Joan Rodriguez	16.44	1	0	0	23 81		S	100	03:23			128	80	

Powered by CamScanner

ANEXO DE LA ACTIVIDAD N°10

ALCALDÍA DE MOSQUERA | GIANGEROMETTA ALCALDE | MOSQUERA

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DEPORTES Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE MOSQUERA CUNDINAMARCA

CERTIFICA QUE:

El señor (a) INGRID MARISOL CASTRO PULIDO identificado (a) con cedula de ciudadanía_ N° 1073158806, se desempeñó como monitor (a) de la escuela de formación de VOLLEYBALL encontrándose a paz y salvo con el municipio en la entrega de material y cumpliendo satisfactoriamente con las obligaciones durante el periodo comprendido:

Del 01 de diciembre de 2022 al 22 de diciembre de 2022

Para constancia se expide la presente el El día veintitrés (23) del mes de diciembre del año de dos mil veintidós (2022).

Cordialmente,

ALBEIRO RODRIGUEZ CASTILLO
Secretario de Deporte y Recreación

Elaboró Ing. Fernanda Salinas TA SCR-2022

ANEXO DE LA ACTIVIDAD Nº11





ANEXO DE LA ACTIVIDAD Nº12

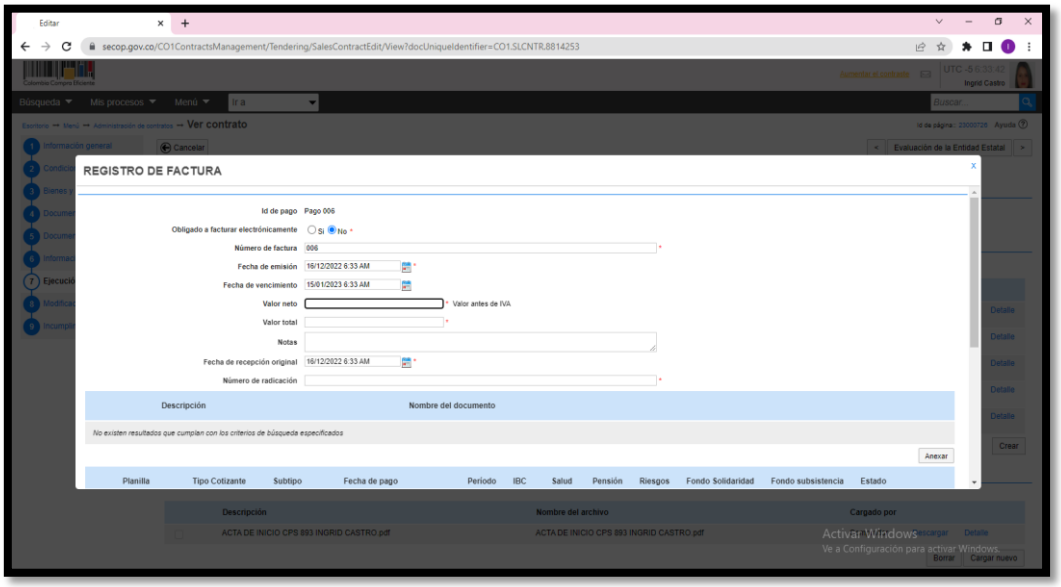




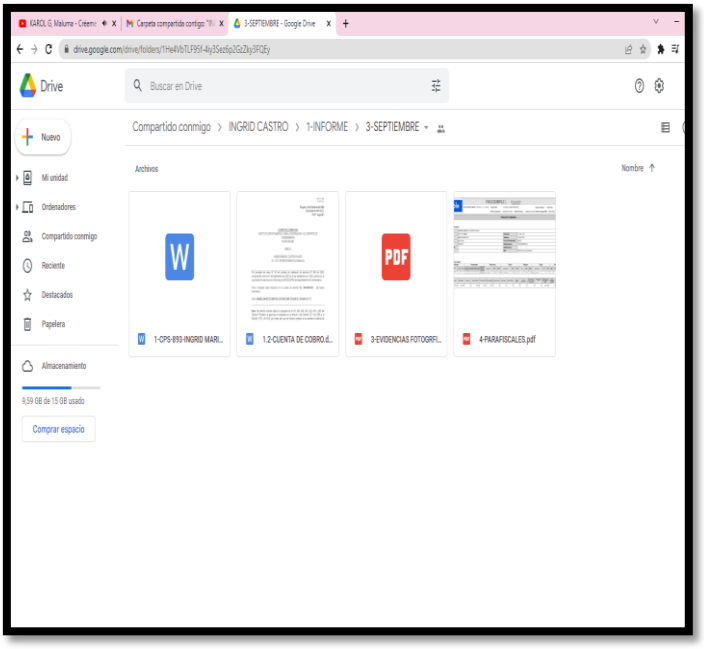
ANEXO DE LA ACTIVIDAD Nº13

N/A

ANEXO DE LA ACTIVIDAD Nº 14



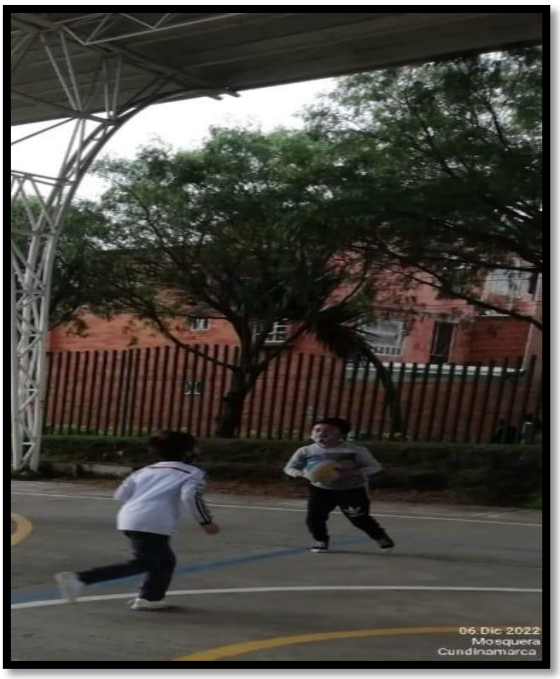
ANEXO DE LA ACTIVIDAD Nº15



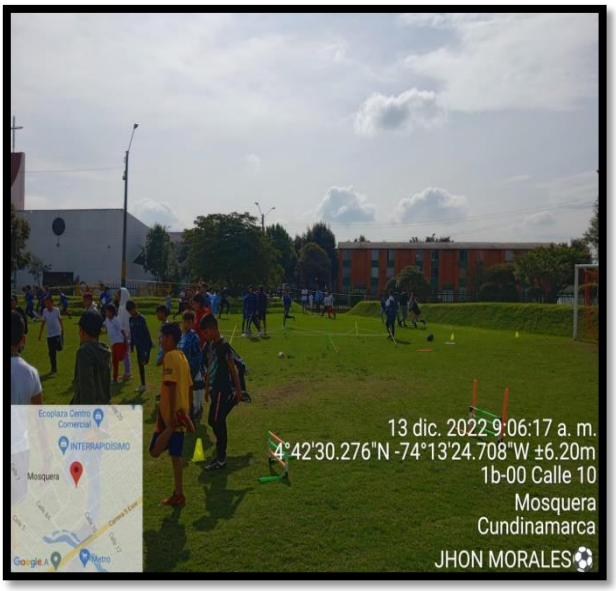
- INICIACION

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>
</td>
</tr>
</table>

FUNDAMENTACION









PERFECCIONAMIENTO

