OFICIO IMDRES 026-2019

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE LA RECREACION Y LA CULTURA DEL MUNICIPIO DE SILVANIA "IMDRES Y CULTURA"

CERTIFICA

Que la señora **ASTRID CLAVIJO RUIZ** quien se identifica con la cedula de ciudadanía N° 53.931.196 de Fusagasugá presto sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de Patinaje durante el período comprendido entre el 01 al 30 de Junio del 2019, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

Para constancia se firma solicitud del interesado en el Municipio de Silvania Cundinamarca Dos (02) día del mes de Julio del 2019.

WILLIAM GABRIEL RODRÍGUEZ PINZÓN
Director De IMDRES Y Cultura

GESTIÓN DOCUMENTAL
Original destinatario
Revisó y aprobó: William Gabriel Rodriguez
Proyectó: Geraldine Castellar
Copia Archivo

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE MODALIDAD	PATINAJE
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	SILVANIA
SEDE	MIXTA
SEMANA	27 DE MAYO AL 2 DE JUNIO

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	RECREACION
No. DE DEPORTISTAS	15

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO - TECNICO - TACTICO	OTROS ASPECTOS ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
MAYO	LUNES	1:00 - 3:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	LANZAR, CORRER, SALTAR Y ATRAPAR	REALIZAR RUTEN EN EL ESCENARIO DEPORTIVO, CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y ATENDIENDO A UNOS OBSTACULOS QUE SE ENCONTRARAN POR EL RECORRIDO LOS CUALES DEBEN SALTAR	SE REALIZA EL CALENTAMIENTO CON JUEGO DE ROLON MANO
	MARTES					
MAYO	MIERCOLES	1:00 - 3:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	IDENTIFICAR LOS FUNDAMENTOS BASICO EL COORDINACION	REALIZAREMOS LA EJERCICIOS CON AYUDA DE CONOS QUE NOS PERMITIRAN FAMILIARIZARNOS CON EL PATIN COMO LO SON EL ZIGZAG, BOLITA, CIRCULOS, ETC	PARA CALENTAR SE REALIZARAN RECORRIDOS POR EL ESCENARIO
	JUEVES					
MAYO	VIERNES	1:00 - 3:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	IDENTIFICAR LOS FUNDAMENTOS BASICO EL COORDINACION	REALIZAREMOS LA EJERCICIOS CON AYUDA DE CONOS QUE NOS PERMITIRAN FAMILIARIZARNOS CON EL PATIN COMO LO SON EL ZIGZAG, BOLITA, CIRCULOS, ETC	TRABAJAR LA CONFIANZA EN EL ESTUDIANTE ANIMANDOLO A REALIZAR LA ACTIVIDAD
	SABADO	1:00 - 3:00 PM	CASA	REALIZAR DOCUMENTACION DEL INFORME		
31	DOMINGO	9:00 - 11:30 AM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	IDENTIFICAR LOS FUNDAMENTOS BASICO EL COORDINACION	REALIZAREMOS LA EJERCICIOS CON AYUDA DE CONOS QUE NOS PERMITIRAN FAMILIARIZARNOS CON EL PATIN COMO LO SON EL ZIGZAG, BOLITA, CIRCULOS, ETC	SE REFORZARA CON EJERCICIOS POR DIFERENTES PISTAS Y OBSTACULOS

DESCRIPCION GENERAL:

ASTRID CLAVIJO RUIZ		
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V B° GESTOR PROVINCIAL

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	PATINAJE
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	SILVANIA
RAMA	MIXTA
SEMANA	27 DE MAYO AL 2 DE JUNIO

ASPECTOS GENERALES GRUPO

NIVEL DE FORMACION	FUNDAMENTACION
No. DE DEPORTISTAS	15

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE FUNDAMENTACION GLOBAL - FORTALECIMIENTO MOTOR FISICO, TECNICO, TACTICO	OTROS ASPECTOS ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENT. PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
MAYO	LUNES	1:00 - 3:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	EXPERIMENTAR LA FORMACION TECNICA ESPECIFICA MEDIANTE FORMAS JUGADAS	ADECUAR LA POSICION AL MOMENTO DE PATINAR CON LA FINALIDAD DE MANTENERLA Y REALIZAR BIEN EN LA EJECUCION DEL EJERCICIO (DESPLAZAMIENTO EL EJERCICIO SE LLEVA DE FORMA DE EXPERIMENTAR LA EJECUCION EN EL ESCENARIO	SEGURIDAD - CUIDADO EL PROJIMO
	MARTES					
MAYO	MIERCOLES	1:00 - 3:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	EXPERIMENTAR LA FORMACION TECNICA ESPECIFICA MEDIANTE FORMAS JUGADAS	N ELEVANTE CIRCUITO APLICAS LOS CAMBIOS DE RITMO Y DE DIRECCION	CARRERAS COORDINADAS POR PITOS
	JUEVES	8 AM - 4PM	FUSAGASUGA	CAPACITACION INDEPORTES		
MAYO	VIERNES	1:00 - 3:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	EXPERIMENTAR LA FORMACION TECNICA ESPECIFICA MEDIANTE FORMAS JUGADAS	VIVENCIAR DESPLAZAMIENTOS DE ESPALDA QUE MEJOREN LA COORDINACION	LA LLEVA DE COLORES
	SABADO	1:00 - 3:00 PM	CASA	REALIZAR DOCUMENTACION DEL INFORME		
10	DOMINGO	9:00 - 11:00 AM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	EXPERIMENTAR LA FORMACION TECNICA ESPECIFICA MEDIANTE FORMAS JUGADAS	REALIZAR CIRCUITOS Y TRABAJOS DE FUERZA DE PIERNA QUE NOS PERMITEN LOGRAR LA ESTABILIDAD EN EL PATIN	AUTO FORMACION Y CARRERAS ENTRE ELLOS

DESCRIPCION GENERAL: MEDIANTE EJERCICIOS BASICOS LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INICIE SU PROCESO DE FORMACION TECNICA EN EL PATINAJE

ASTRID CLAVIJO RUIZ		
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V B GESTOR PROVINCIAL

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	PATINAJE
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	SILVANIA
RAMA	MIXTA
SEMANA	DEL 3 - 9 DE JUNIO

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
No. DE DEPORTISTAS	15

PREPARACION PARA PARTICIPAR EN UN FESTIVAL DE PATINAJE.

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
64	LUNES	1 00 - 3 00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	REFUERZO EN ACTIVIDADES BASICAS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO	REALIZAR CIRCUITOS CON DIFERENTES MOVIMIENTOS	AL INICIO CALENTAMIENTO CON RECORRIDOS EN EL ESCENARIO Y PARA FINAL ZAR JUEGO TESORITO
	MARTES					
65	MIERCOLES	1 00 - 3 00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	REFUERZO EN ACTIVIDADES BASICAS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO	REALIZAR CIRCUITOS Y TRABAJOS QUE NOS PERMITEN LOGRAR LA ESTABILIDAD EN EL PATIN	AL INICIO CALENTAMIENTO CON RECORRIDOS EN EL ESCENARIO Y PARA FINAL ZAR JUEGO TESORITO
	JUEVES					
66	VIERNES	1 00 - 3 00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	REFUERZO EN ACTIVIDADES BASICAS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO	REALIZAR CIRCUITOS Y TRABAJOS QUE NOS PERMITEN LOGRAR LA ESTABILIDAD EN EL PATIN	AL INICIO RECORRIDO HACIA ATRÁS Y FINALIZA CON LA LLEVA DE COLORES
	SABADO	1 00 - 3 00 PM	CASA	REALIZAR DOCUMENTACION DEL INFORME		
67	DOMINGO	9 00- 11 00 AM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	REFUERZO EN ACTIVIDADES BASICAS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO	REALIZAR CIRCUITOS CON TOMA DE TIEMPO, REPETITIVAMENTE	CARRERAS ENTRE LLCS

DESCRIPCION GENERAL: TENIENDO ENCUENTA QUE PROXIMA MENTE TENDREMOS PRUEBAS DE HABILIDADES BASICAS Y CIRCUITOS EN UN FESTIVAL DE SILVANIA SE PREPARAN PARA PARTICIPAR.

ASTRID CLAVIJO RUIZ		
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° GESTOR PROVINCIAL

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	PATINAJE
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	SILVANIA
RAMA	MIXTA
SEMANA	DEL 3-9 DE JUNIO

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMENTACION
No. DE DEPORTISTAS	15

PREPARACION COMPETENCIA

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE FUNDAMENTACION GLOBAL REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	OTROS ASPECTOS ACT. COMPLEMENTARIA I - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
68	LUNES	3:00 - 5:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	MEJORAR LA VELOCIDAD Y CORREGIR LA POSTURA EN CADA PARTE DE LA PISTA	MEDIANTE FORMAS JUGADAS REALIZAR EL MAYOR NUMERO DE CIRCUITOS EN EL ESCENARIO, MEJORANDO EL ESTADO FISICO Y CONTROLANDO LAS POSICIONES DE CURVA Y RECTA	SEGURIDAD
	MARTES					
69	MIERCOLES	3:00 - 5:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	MEJORAR LA VELOCIDAD Y CORREGIR LA POSTURA EN CADA PARTE DE LA PISTA	MEDIANTE FORMAS JUGADAS REALIZAR EL MAYOR NUMERO DE CIRCUITOS EN EL ESCENARIO, MEJORANDO EL ESTADO FISICO Y CONTROLANDO LAS POSICIONES DE CURVA Y RECTA	JUEGO DE RELEVOS
	JUEVES					
70	VIERNES	3:00 - 5:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	MEJORAR LA VELOCIDAD Y CORREGIR LA POSTURA EN CADA PARTE DE LA PISTA	MEDIANTES CARRERAS ENTRE GRUPOS DE MANERA REPETITIVA CON CAMBIOS DE RITMOS	GENERAR ESPIRITU GANADOR
	SABADO	3:00 - 5:00 PM	CASA	REALIZAR DOCUMENTACION DE INFORME	EN CASA	
71	DOMINGO	1:00 AM- 1:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	MEJORAR LA VELOCIDAD Y CORREGIR LA POSTURA EN CADA PARTE DE LA PISTA	CARRERAS Y PERFECCIONAMIENTO DE LA TECNICA EN RECTA Y CURVA	JUEGO RESIDUO

DESCRIPCION GENERAL: PREPARACION FISICA Y TECNICA PARA COMPETENCIA.

ASTRID CLAVIJO RUIZ		
NOMBRE DE MONITOR	FIRMA MONITOR	V B GESTOR PROVINCIAL

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	PATINAJE
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	SILVANIA
RAMA	MIXTA
SEMANA	DEL 10-16 DE JUNIO

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMENTACION
No. DE DEPORTISTAS	15

PREPARACION COMPETENCIA

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
76	LUNES	3:00 - 5:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	DESARROLLAR UN DESPLAZAMIENTO	VIVENCIAR LAS DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZARSE TENIENDO EN CUENTA LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA Y MEJORANDO DE FORMA PROGRESIVA PARA QUE ELLOS ADQUIERAN MAYOR VELOCIDAD	GENERAR EN EL ESTUDIANTE ACOMPAÑAMIENTO PARA QUE ESTE SE SIENTA SEGURO
	MARTES					
77	MIERCOLES	3:00 - 5:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	DESARROLLAR UN DESPLAZAMIENTO	VIVENCIAR EL DESPLAZAMIENTO ADECUADO EN CARRERAS DE PATINAJE Y DESARROLLARLO DE MANERA PROGRESIVA	DETERMINAR DE QUE FORMA DEBEN DESPLAZARSE MIENTRAS JUEGAN A LA LLEVA EL QUE NO SE DESPLAZA ASI ES ELIMINADO DE LA ACTIVIDAD
	JUEVES					
78	VIERNES	3:00 - 5:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	DESARROLLAR UN DESPLAZAMIENTO	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS CON CARRERAS ENTRE ELLOS , DETERMINANDO LOS CAMBIOS DE VELOCIDAD	TRABAJOS DE VELOCIDAD DE REACCION
	SABADO	3:00 - 5:00 PM	CASA	REALIZAR DOCUMENTACION DEL INFORME	EN CASA	
79	DOMINGO	11:00 AM - 1:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	MEJORAR LA VELOCIDAD Y CORREGIR LA POSTURA EN CADA PARTE DE LA PISTA	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS CON CARRERAS ENTRE ELLOS , DETERMINANDO EL ACOMPAÑAMIENTO DE LOS BRAZOS Y EXALTANDO LA FUNCION QUE CUMPLEN	DESARROLLO CARRERAS EN UN CIRCUITO DE [illegible]

DESCRIPCION GENERAL: PREPARACION FISICA Y TECNICA PARA COMPETENCIA.

ASTRID CLAVIJO RUIZ		
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	SUPERVISOR PROVINCIAL

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	PATINAJE
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	SILVANIA
RAMA	MIXTA
SEMANA	DEL 17- 23 DE JUNIO

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
No. DE DEPORTISTAS	15

PREPARACION PARA PARTICIPAR EN UN INTERCAMBIO DE PATINAJE.

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
80	LUNES	1:00 - 3:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	EXPERIMENTA LA RELACION ESPACIO TIEMPO PARA EJERCER CONTROL DE LOS MOVIMIENTOS	Enn la realizacion de carreras internas lograr que el deportista determine la velocidad y el control que debe tener sobre el patin para conseguir el producto final , realizando actividades que mejoren su desarrollo en la misma	manera de obstaculos
	MARTES					
81	MIERCOLES	1:00 - 3:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	REFUERZO EN ACTIVIDADES BASICAS DE COORDINACION Y EQUILIBRIO	ejecutar la la figura la garza de manera progresiva hasta conseguir la posicion adecuada y la durabilidad de la misma en un tiempo considerable.	congelados y en el momento que los congeles deben adoptar posicion de garza
	JUEVES					
82	VIERNES	8:00 - 12:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	INTERCAMBIO DEPORTIVO CON LA ESCUELA DE PATINAJE DE GRANADA	Y vericiar la competencia de forma practica	acompañamiento , animo, compañerismo, entre otros son los valores que reforzaremos
	SABADO	1:00 - 3:00 PM	CASA	REALIZAR DOCUMENTACION DEL INFORME		
83	DOMINGO	9:00- 11:00 AM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	REFUERZO EN ACTIVIDADES BASICAS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO	mediante reso ridos en los cuales la velocidad radia determinada por las manos para mantener el equilibrio, exploraran las diferentes posiciones que deben tener ellas en la carrera.	congelados y las personas que reciben [illegible] de las manos no podran ser congelados estos con tiempo determinado.

DESCRIPCION GENERAL: PREPARACION PARA PARTICIPAR DE DIFERENTES ENCUENTROS DEPORTIVOS.

ASTRID CLAVIJO RUIZ		
NOMBRE DE. MONITOR	FIRMA MONITOR	V/B° GESTOR PROVINCIAL

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	PATINAJE
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	SILVANIA
RAMA	MIXTA
SEMANA	DEL 17-23 DE JUNIO

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMENTACION
No. DE DEPORTISTAS	15

PREPARACION COMPETENCIA

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
84	LUNES	3:00 - 5:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	AGILIDAD LA RESISTENCIA FISICA	MEDIANTE EL DESARROLLO PROGRESIVO DE RECORRIDOS SE EVIDENCIA LA RESISTENCIA DE CADA DEPOORTISTA PERMITIENDO QUE AL TERMINAR UN BLOQUE DETERMINADO DE RECORRIDOS DESCANSEN UN POCO E HIDRATEN	GENERAR EN EL DEPORTISTA EL HABITO DE HIDRATAR MIMENTRAS DESARROLLA ACTIVIDAD FISICA Y TENER TIEMPO DE RECUPERAR PARA CONTINUAR
	MARTES					
85	MIERCOLES	3:00 - 5:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	AGILIDAD LA RESISTENCIA ANAEROBICA	MEDIANTE LA REALIZACION DE CARRERAS ENTRE LOS DEPORTISTAS, TENIENDO EN CUENTA LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES DE EJECUTARTAN CARRERAS	DESARROLLAR EN EL DEPORTISTA VISION DE GANADOR
	JUEVES					
86	VIERNES	3:00 - 5:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC EN SILVANIA	INTERCAMBIO GRANADA	PARTICIPACION ACTIVA EN COMPETENCIA QUE LE PERMITA AL DEPORTISTA MOSTRAS SUS CAPACIDADES	TRABAJO EN GRUPO Y SEGURIDAD
	SABADO	3:00 - 5:00 PM	CASA	REALIZAR DOCUMENTACION DEL INFORME	EN CASA	
87	DOMINGO	11:00 AM- 1:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	EVALUACION DE LOS RESULTADOS DE COMPETENCIA	REALIZAR UN RECORRIDO DE LO SUCEDIDO Y DETERMINAR LO QUE HAY QUE MEJORAR PARA TRABAJAR EN ELLO	REFORZAMIENTO DE FUERZA

DESCRIPCION GENERAL: PREPARACION FISICA Y TECNICA PARA COMPETENCIA.

ASTRID CLAVIJO RUIZ		
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° GESTOR PROVINCIAL

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	PATINAJE
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	SILVANIA
RAMA	MIXTA
SEMANA	DEL 24-30 DE JUNIO

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
No. DE DEPORTISTAS	11

TRABAJO DE CADENAS ENTRE LOS QUE POTENCIEN LA VELOCIDAD

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE: FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	OTROS ASPECTOS: ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
88	LUNES	1:00 - 3:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	EXPERIMENTA LA RELACION ESPACIO - TIEMPO PARA EJERCER CONTROL DE LOS MOVIMIENTOS	realizar ajustes de postura en las velocidades con la finalidad de mantener la posicion adecuada	Carrera relevos
	MARTES					
89	MIERCOLES	1:00 - 3:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	PRESENTACION DE LA POSTURA	realizar desplazamientos a diferentes alturas que permitan llegar a la postura	juego de conjelados
	JUEVES					
90	VIERNES	9:00 - 12:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	POSTURA EN CURVA Y EN RECTA	Realizar recorridos adoptando las posturas de curva y recta, en trabajos que mejoren la resistencia	mejorar la resistencia física
91	SABADO	9:00- 11:00 AM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	POSTURA EN CURVA Y EN RECTA	trabajos de velocidad en los que la postura demuestre que nos brinda mas velocidad	trabajos de separados
	DOMINGO	9:00 - 1:00 PM	CASA	DOCUMENTOS		

DESCRIPCION GENERAL: TRABAJO PREDEPORTIVOS QUE MEJOREN LA VELOCIDAD Y POSTURA DEL DEPORTISTA

ASTRID CLAVIJO RUIZ		
NOMBRE DE MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° DIRECTOR PROVINCIAL

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE MODALIDAD	PATINAJE
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	SILVANIA
RAMA	MIXTA
SEMANA	DEL 24-30 DE JUNIO

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMENTACION
No. DE D PORTISTAS	15

PREPARACION FISICO- TECNICA

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE: FUNDAMENTACION GLOBAL REFORZAMIENTO MOTOR FISICO, TECNICO, TACTICO	OTROS ASPECTOS: ACT. COMPLEMENTARIAS ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO COMPETENCIAS ACTITUD
81	LUNES	3:30 - 5:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	MEJORAR LA VELOCIDAD Y MEJORAR LA POTENCIA DE PIERNA	REALIZAREMOS TRABAJOS POR PAREJAS EN LAS CUALES UNO DE LOS DEPORTISTAS TRATARA DE GANARLE A SUS COMPAÑEROS DURANTE UNOS RECORRIDOS	POTENCIAR FUERZA ABDOMINAL Y TRABAJO EN GRUPO
	MARTES					
83	MIERCOLES	3:30 - 5:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	MEJORAR LA VELOCIDAD Y CORREGIR LA POSTURA EN LADA SALIDA DE LA PISTA	REALIZAR RECORRIDOS EN LA PISTA ADOPTANDO DIFERENTES ALTURAS	JUEGOS DE CONGELADOS
	JUEVES					
84	VIERNES	3:30 - 5:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	MEJORAR LA VELOCIDAD Y CORREGIR EL BRAZO	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS DE SOLO IMPULSO DE BRAZO, PATINAR E IMPULSO DE BRAZO Y PATINAR CON LOS BRAZOS EN LA ESPALDA SIN MOVIMIENTO	TRABAJOS GRUPALES QUE PERMITAN AL PATINADOR CENTRARSE EN LA FORTALEZA DE SUS COMPAÑEROS
85	SABADO	11:00 AM- 1:00 PM	POLIDEPORTIVO SUBIA CIC - EN SILVANIA	MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION Y LA VELOCIDAD EN PISTA	CON RECORRIDOS POR EL ESCENARIO PUESTOS REALIZAREMOS PRUEBAS DE VERLOCIDAD EN LOS CUALES LA POSICION DE SALIDA VARIA	POTENCIAR EL TRABAJO EN GRUPO
	DOMINGO	8:00 AM- 1:00 PM	CASA	REALIZAR DOCUMENTACION DEL INFORME		

DESCRIPCION GENERAL PREPARACION FISICA Y TECNICA DE CORRECCION

ASTRID CLAVIJO RUIZ		
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V. B. GESTOR PROVINCIAL

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

MUNICIPIO	SILVANIA
MONITOR	ASTRID CLAVIJO RUIZ
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMERNTACION - INICIACION
MES	JUNIO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			ACUMULATIVO			
			# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	DAVID BELTRAN	3123803622				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0	100%
2	HELEN CARPA	3223703287				18	18	0	18	16	2	17	16	1							53	50	3	94%
3	KAREN AYA	3107688275				18	18	0	18	17	1	17	17	0							53	52	1	98%
4	KAREN JULIANA RODRIGUEZ					18	18	0	18	17	1	17	16	1							53	51	2	96%
5	YINETH NATALIA HILARION	3118703908				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0	100%
6	HEIDY NATALIA MORENO	3003243484				18	18	0	18	16	2	17	16	1							53	50	3	94%
7	DANNA CAMILA PATIÑO	312447795				18	18	0	18	16	2	17	16	1							53	50	3	94%
8	LAURA VENEGAS	3144620206				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0	100%
9	MARIANA MARQUEZ	3204054570				18	18	0	18	16	2	17	16	1							53	50	3	94%
10	YEIMY BELTRAN	3123803622				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0	100%
11	NATALIA HURTADO	3134631298				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0	100%
12	KAREN RAMIREZ	3208044138				18	18	0	18	17	1	17	17	0							53	52	1	98%
13	PAULA MARQUEZ	3208068942				18	18	0	18	15	3	17	15	2							53	48	5	91%
14	MONICA HURTADO	3134631298				18	18	0	18	17	1	17	17	0							53	52	1	98%
15																					0	0	0	#¡DIV/0!
16																					0	0	0	#¡DIV/0!
17																					0	0	0	#¡DIV/0!
18																					0	0	0	#¡DIV/0!
19																					0	0	0	#¡DIV/0!
20																					0	0	0	#¡DIV/0!

FIRMA DEL MONITOR	ASTRID CLAVIJO RUIZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

MUNICIPIO	SILVANIA - SUBIA
MONITOR	ASTRID CLAVIJO RUIZ
NIVEL DE FORMACION	INICIACION Y FUNDAMENTACION
MES	JUNIO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES
1	DAVID BELTRAN	3123803622		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1		17	17	0
2	HELEN CARPA	3223703287		1	1		1		1	1		1		0		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1		17	16	1
3	KAREN AYA	3107688275		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1		17	17	0
4	KAREN JULIANA RODRIGUEZ			1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		0		1		1	1		1		1		1		17	16	1
5	YINETH NATALIA HILARION	3118703908		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1		17	17	0
6	HEIDY NATALIA MORENO	3003243484		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1		1	1		0		1		1		17	16	1
7	DANNA CAMILA PATIÑO	312447795		1	1		1		1	1		1		0		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1		17	16	1
8	LAURA VENEGAS	3144620206		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1		17	17	0
9	MARIANA MARQUEZ	3204054570		1	1		0		1	1		1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1		17	16	1
10	YEIMY BELTRAN	3123803622		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1		17	17	0
11	NATALIA HURTADO	3134631298		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1		17	17	0
12	KAREN RAMIREZ	3208044138		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1		17	17	0
13	PAULA MARQUEZ	3208068942		0	1		0		0	1		1		1		0		0	1		1		0		0	1		1		0		0		17	8	9
14	MONICA HURTADO	3134631298		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1		17	17	0
15																																		0	0	0
16																																		0	0	0
17																																		0	0	0
18																																		0	0	0
19																																		0	0	0
20																																		0	0	0

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	**1**
FALLA	**0**

FIRMA DEL MONITOR	ASTRID CLAVIJO RUIZ

% CUMPLIMIENTO MES
100%
94%
100%
94%
100%
94%
94%
100%
94%
100%
100%
100%
47%
100%
#¡DIV/0!
#¡DIV/0!
#¡DIV/0!
#¡DIV/0!
#¡DIV/0!
#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

MUNICIPIO	SILVANIA
MONITOR	ASTRID CLAVIJO RUIZ
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMERNTACION - INICIACION
MES	JUNIO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			ACUMULATIVO		
			# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS
1	LAURA NATALIA RUIZ CORONADO	3222554242				18	18	0	18	17	1	17	17	0							53	52	1
2	ALEIDA PEÑA	3125919075				18	18	0	18	18	0	17	16	1							53	52	1
3	TAMARA ROLDAN	3158720297				18	18	0	18	17	1	17	16	1							53	51	2
4	MARCELA FERNANDEZ	3007306323				18	18	0	18	17	1	17	16	1							53	51	2
5	ANGIE CHAVARRO	3212771977				18	18	0	18	17	1	17	16	1							53	51	2
6	CAMILA VELASQUEZ	3112255736				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0
7	NATALY PINILLA	3202281176				18	18	0	18	17	1	17	17	0							53	52	1
8	MAICOL PINILLA	3202281176				18	18	0	18	18	0	17	15	2							53	51	2
9	MARIANA MARQUEZ	3204054570				18	18	0	18	16	2	17	17	0							53	51	2
10	BENJAMIN DELGADO	3144893364				18	18	0	18	17	1	17	17	0							53	52	1
11	YESICA YARA	3107566607				18	18	0	18	17	1	17	17	0							53	52	1
12	JULIANA CASTILLO	3123335160				18	18	0	18	17	1	17	16	1							53	51	2
13	JULIETH SEGURA	3208068942				18	18	0	18	18	0	17	16	1							53	52	1
14	SOLANGIE GARCIA	3125427894				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0
15	CAROLINA HERNANDEZ	3002540634				18	18	0	18	16	2	17	16	1							53	50	3
16	ISABELLA CRUZ	3041218773				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0
17	FRANCY ROMERO	3102088355				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0
18	FERNANDA HUERTAS	3123797930				18	18	0	18	18	0	17	15	2							53	51	2
19	SARA DIAZ PINILLA	3202533597				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0
20	SARA ALEJANDRA HURTADO	3112250197				18	18	0	18	18	0	17	15	2							53	51	2

FIRMA DEL MONITOR	ASTRID CLAVIJO RUIZ

% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
98%
98%
96%
96%
96%
100%
98%
96%
96%
98%
98%
96%
98%
100%
94%
100%
100%
96%
100%
96%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

MUNICIPIO	SILVANIA
MONITOR	ASTRID CLAVIJO RUIZ
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMERNTACION - INICIACION
MES	ABRIL

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			ACUMULATIVO		
			# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS
1	DAVID BELTRAN	3123803622				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0
2	HELEN CARPA	3223703287				18	18	0	18	16	2	17	16	1							53	50	3
3	KAREN AYA	3107688275				18	18	0	18	17	1	17	17	0							53	52	1
4	KAREN JULIANA RODRIGUEZ					18	18	0	18	17	1	17	16	1							53	51	2
5	YINETH NATALIA HILARION	3118703908				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0
6	HEIDY NATALIA MORENO	3003243484				18	18	0	18	16	2	17	16	1							53	50	3
7	DANNA CAMILA PATIÑO	312447795				18	18	0	18	16	2	17	16	1							53	50	3
8	LAURA VENEGAS	3144620206				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0
9	MARIANA MARQUEZ	3204054570				18	18	0	18	16	2	17	16	1							53	50	3
10	YEIMY BELTRAN	3123803622				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0
11	NATALIA HURTADO	3134631298				18	18	0	18	18	0	17	17	0							53	53	0
12	KAREN RAMIREZ	3208044138				18	18	0	18	17	1	17	17	0							53	52	1
13	PAULA MARQUEZ	3208068942				18	18	0	18	15	3	17	15	2							53	48	5
14	MONICA HURTADO	3134631298				18	18	0	18	17	1	17	17	0							53	52	1
15																					0	0	0
16																					0	0	0
17																					0	0	0
18																					0	0	0
19																					0	0	0
20																					0	0	0

FIRMA DEL MONITOR	ASTRID CLAVIJO RUIZ

% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
100%
94%
98%
96%
100%
94%
94%
100%
94%
100%
100%
98%
91%
98%
#¡DIV/0!
#¡DIV/0!
#¡DIV/0!
#¡DIV/0!
#¡DIV/0!
#¡DIV/0!

FOTOS JUNIO































