# FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

| | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **JEFERSON ARAGON TORRES** | |
| **No DE CONTRATO** | **587** | |
| **MUNICIPIO** | **MADRID Cundinamarca** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **Tejo** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **Coliseo municipal de Madrid, Puente Piedra** | **MES: Agosto** |

## EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

### ACTIVIDAD 1

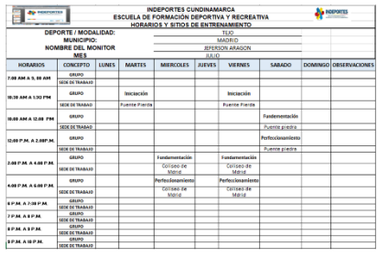


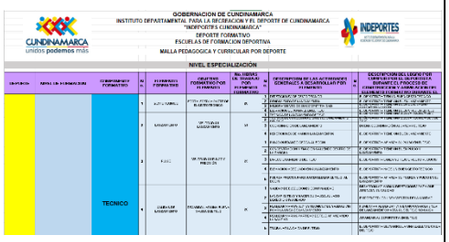






### ACTIVIDAD 2




INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO

**PRESENTADO POR: JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES**

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**(2021)**

*Elaborado por: JEFERSON ARAMANDO ARAGON TORRES*
*PROFESOR DE TEJO*
*PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*

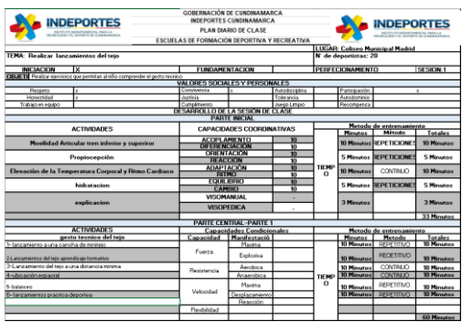
### ACTIVIDAD 3

INDEPORTE
ESCUELA DE FORMACI
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS

| NEFICIAD | GENERO | | SECTOR | | |
|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino |
| 6 AÑOS | 3 | 3 | | 3 | |
| 7 AÑOS | 5 | 4 | | 5 | |
| 8 AÑOS | 2 | 3 | | 2 | |
| 9 AÑOS | 2 | 2 | 1 | 1 | |
| 10 AÑOS | | 1 | | | |
| 11 AÑOS | 2 | 1 | 1 | 1 | |
| 12 AÑOS | 5 | | | 5 | |
| 13 AÑOS | 3 | | | 3 | |
| 14 AÑOS | 5 | | 1 | 4 | |
| 15 AÑOS | | | | | |
| 16 AÑOS | 3 | | 3 | | |
| 17 AÑOS | 1 | | 1 | | |
| TOTALES | 31 | 14 | 7 | 24 | |

| GRUPOS | TOTAL HOMBRES | TOTAL MUJERRES |
|---|---|---|
| INICIACION | 10 | 10 |
| FUNDAMENTACION | 9 | 4 |
| PERFECIONAMIENTO | 12 | |

### ACTIVIDAD 4



)EPORTES CUNDINAMARCA
:ORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

| GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| | 3 | | | | | | | | | 6 |
| | 4 | | | | | | | | | 9 |
| | 3 | | | | | | | | | 5 |
| | 2 | | | | | | | | | 4 |
| | 1 | | | | | | | | | 1 |
| | 1 | | | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | | | | 5 |
| | | | | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | | | | 5 |
| | | | | | | | | | | 0 |
| | | | | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | | | | 1 |
| | 14 | | | | | | | | | 45 |

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

TEMA: Actividad fisica y tecnica del tejo — LUGAR: Coliseo MADRID — N de deportistas: 20
INICIACION | FUNDAMENTACION | X | PERFECCIONAMIENTO | SESION 1
OBJETI: Realizar ejercicios que permitan a los deportistas manejar la tecnica en el lanzamiento del tejo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | R | Convivencia | | Autodisciplina | R | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento: Minutos | Método | Totales |
|---|---|---|---|---|---|
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACION | 10 | | | |
| Propiocepción | ORIENTACION | 10 | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCION | 10 | | | |
| Elevación de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÓN | 10 | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | TIEMPO | | |
| Estiramiento Dinámico | EQUILIBRIO | 10 | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | |
| Hidratación | VISOMANUAL | - | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | |
| | | | | | 33 Minutos |

PARTE CENTRAL -PARTE 1

| ACTIVIDADES gesto tegnico | Capacidades Condicionales: Capacidad | Manifestación | Metodo de entrenamiento: Minutos | Método | Totales |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 Realizar gesto de lanzamiento con el tejo | Fuerza | Maxima | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| 2 Realizar lanzamientos a media distancia con el tejo | | Explosiva | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| 3 Se realizar diferentes gestos tecnicos en el tejo | Resistencia | Aerobica | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | | Anaerobica | TIEMPO | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacción | | | |
| | Flexibilidad | | | | |

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

TEMA: Realizar a través de juegos motrices con EL TEJO percepción, orientacion, desplazamientos para mejorar las capacidades y habilidades en los deportistas. — LUGAR: Coliseo MADRID — N de deportistas: 20
INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO X | SESION 1
OBJETI: Realizar ejercicios que permitan a los deportistas perfeccionar el gesto tecnico

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | R | Convivencia | R | Autodisciplina | | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | x |

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

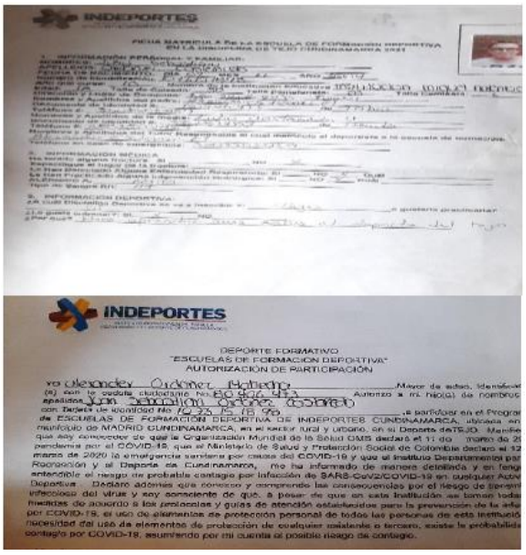
| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento: Minutos | Método | Totales |
|---|---|---|---|---|---|
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACION | 10 | | | |
| Propiocepción | ORIENTACION | 10 | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCION | 10 | | | |
| Elevación de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÓN | 10 | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | TIEMPO | | |
| Estiramiento Dinámico | EQUILIBRIO | 10 | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | |
| Hidratación | VISOMANUAL | - | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | |
| | | | | | 33 Minutos |

PARTE CENTRAL -PARTE 1

| ACTIVIDADES gesto tegnico del tejo | Capacidades Condicionales: Capacidad | Manifestación | Metodo de entrenamiento: Minutos | Método | Totales |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 posicion erecta base de sustentacion semi cerrada | Fuerza | Maxima | 15 minutos | CONTINUO | 15 minutos |
| 2 ejercicio de balanceo mas equilibrio planicaminado | | Explosiva | 15 minutos | CONTINUO | 15 minutos |
| 3 concentracion al lanzar el tejo y precision | Resistencia | Aerobica | 15 minutos | CONTINUO | 15 minutos |
| 4 Saldar del lanzamiento del tejo | | Anaerobica | 15 minutos | CONTINUO | 15 minutos |
| | Velocidad | Maxima | TIEMPO | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacción | | | |
| | Flexibilidad | | | | |

ACTIVIDAD 5

ACTIVIDAD 6





DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA"
AUTORIZACION DE PARTICIPACIÓN

yo Alexander Quiñonez Palacio, Mayor de edad, identificado(a) con la cedula ciudadana No.80.914.993 Autorizo a mi hijo(a) de nombres apellidos Juan Esteban Quiñonez Gonzalez con Tarjeta de identidad No.1024.15.15.99 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en municipio de MADRID CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de TEJO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaro el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de sufrir enfermedades infecciosas del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta Institución se toman todas las medidas de acuerdo a los lineamientos y guías de atención establecidos para la prevención de la enfermedad por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todos los participantes de esta actividad, la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL INICIACIÓN TEJO

| 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 | 2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ALICE DAYHAN CONTRERAS | 3138357157 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 2 | MARIA LUCIA QUESADA | 3023808520 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 3 | DILAN CAMILO GUTIERREZ | 3115459628 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 4 | JOHAN MATHIAS RODRIGUEZ | 3175630980 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 5 | VALERY SOFIA RAMOS | 3123866436 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 6 | ANA ISABELLA WILCHES | 3202001558 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 7 | JHOJAN DAVID BETANCUR | 3123528048 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 8 | MARIANA GAMA BUITRAGO | 3133674435 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 9 | JUAN DIEGO GOMEZ | 3202556723 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 10 | SARA CAMILA GOMEZ | 3224406033 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 11 | JOHAN SEBATIAN GUTIERREZ | 3115459628 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 12 | JOSE GUILLERMO NIÑO | 3124086165 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 13 | MARIANA BALLESTEROS | 3138085266 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 14 | PAULA SOFIA WILCHES | 3045248931 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 15 | JOHAN SEBATIAN TIBAQUIRA | 3133672649 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 16 | DANIEL FERNANDO TORRES | 3115740601 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 17 | KAREN LIZETH SANABRIA | 3133447937 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 18 | KARON NICOL MONDRAGON | 3102915394 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 19 | LAURA MICHELL CARBAJAL | 3138085266 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 20 | SAMUEL SUSATAMA | 3214192348 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 21 | JUAN NICOLAS GARCIA | 3142799626 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 22 | ANTONIA QUEVEDO JUNCA | 3208361968 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 23 | JOHAN ALEJANDRO MUÑOZ | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 24 | JUAN ANDRES COLORONADO | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |
| 25 | NIKOL SOFIA CATELLANOS | 3229178214 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECR
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL FUNDAMENTACI

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | AMAURY MENDEZ | 3134520165 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 |
| 2 | DAVID OSPINA | 3176462556 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 |
| 3 | LEANDRO GARCIA | 3134086029 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 |
| 4 | DIEGO GOMEZ | 3272642651 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 |
| 5 | SANTIAGO CELIS | 3194863949 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 |
| 6 | STEVEN BELTRAN | 3209658877 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 |
| 7 | SANTIAGO CASERES | 3234279721 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 |
| 8 | MIGUEL CIERRA | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 |
| 9 | SAMUEL BARBOSA | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 |
| 10 | DANIEL MEDINA | 3144197181 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 |
| 11 | JUAN DAVID QUESADA | 3013204154 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 |

GOBE
IND
ESCUELAS DE F
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENT

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | LUIS ALEJANDRO RUIZ | 3142141654 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | |
| 2 | JUAN SEBASTIAN ORDOÑES | 3143300954 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | |
| 3 | SEBASTIAN TELLES MARTINEZ | 3143300954 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | |
| 4 | JESUS BAUTIZTA | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | |
| 5 | JUAN ESTEBAN TORRES | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | |
| 6 | NICOLAS GUIO ROJAS | 3229076394 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | |
| 7 | CAMILO ALBA BENAVIDES | 3214760152 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | |
| 8 | SARA ARDILA | 3162856351 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | |
| 9 | DIEGO JODIER | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | |

ACTIVIDAD 7

ACTIVIDAD 8

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE DE TEJO

| MES | AGOSTO | MUNICIPIO: MADRID | |
|---|---|---|---|
| LUGAR: | COLISEO MUNICIPAL | HORARIO DE PRACTICA: | 2 A 6PM 12 A 3PM |
| NIVEL | INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO X |

| CLASES | | | AGOSTO | AGOSTO | AGOSTO |
|---|---|---|---|---|---|
| VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | X | X | X |
| | | RESPONSABILIDAD | X | X | X |
| | | COMPAÑERISMO | X | X | X |
| | | JUSTICIA | X | | |
| | | COOPERACION | | | |
| | | LEALTAD | | | |
| | | 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 | | | |
| | | AUTODOMINIO | | | |
| | | RECOMPENSA | | | |
| PARTE INICIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | X | X |
| | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | X | X |
| | | CALENTAMIENTO | X | X | X |

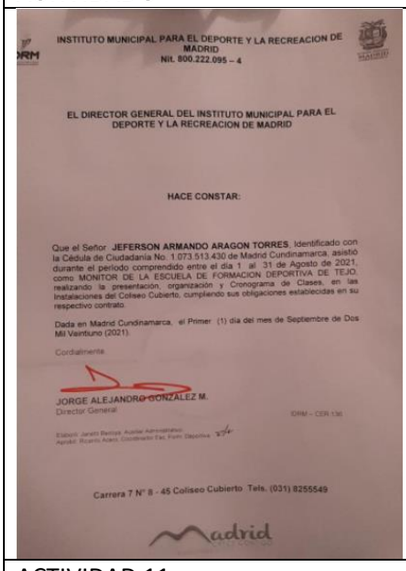
| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DESARROLLO MENSUAL | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | x | x |
| | | | RITMO | | | x |
| | | | EQUILIBRIO | x | x | x |
| | | | ORIENTACION | x | x | x |
| | | | DIFERENCIACION | | | |
| | | | REACCIÓN | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | x | x | x |
| | | CAPACIDADE S CONDICIONAL ES | FUERZA | x | x | x |
| | | | VELOCIDAD | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | x | x | x |
| | | | RESISTENCIA | x | x | x |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | CALIDAD INDIVIDUAL DOS TE | x | x | x |
| | | | LANZAMIENTO DEL TEJO | x | x | x |
| | | | GESTO TEGNICO | x | x | x |
| | | | PULSO | x | x | x |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | MODALIDADES DEL TEJO | x | x | x |
| | | | TACTICAS DE PUNTERIA | x | x | x |
| | | | COMPETITIVAS | | x | x |
| | | | INDIVIDUALES | x | x | x |
| | | | GRUPALES | | | x |
| | | | EJECUCION | x | x | x |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | x | x | x |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | x | x | x |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | x | x | x |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | x | x | x |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | x | x | x |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | x | x | x |

FIRMA FORMADOR: JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES





ACTIVIDAD 9



INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID
Nit. 800.222.095 – 4

EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID

HACE CONSTAR:

Que el Señor **JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES**, Identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.073.513.430 de Madrid Cundinamarca, asistió durante el período comprendido entre el día 1 al 31 de Agosto de 2021, como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TEJO, realizando la presentación, organización y Cronograma de Clases, en las Instalaciones del Coliseo Cubierto, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Dada en Madrid Cundinamarca, el Primer (1) día del mes de Septiembre de Dos Mil Veintiuno (2021).

Cordialmente

JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M.
Director General

IDRM – CER 136

Carrera 7 N° 8 - 45 Coliseo Cubierto Tels. (031) 8255549

Madrid

ACTIVIDAD 10



ACTIVIDAD 11



ACTIVIDAD 12

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

**BIOSEGURIDAD ESCUELA DE FORMACION DE TEJO IDRM**

Las medidas generales de bioseguridad son las indicadas en la Resolución 666 de 2020 "por medio

de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar controlar y realizar el adecuado

manejo de la pandemia del coronavirus COVID-19"

**Lavado de manos:**

- Lavar las manos antes y después de realizar la práctica deportiva, por lo menos 6 veces al

día y cuando las manos estén contaminadas con secreción respiratoria, después de toser o

estornudar, antes y después de ir al baño o cuando estén visiblemente sucias.

- Utilizar alcohol glicerina do mínimo al 60% siempre y cuando las manos estén visiblemente

**limpias.**

- Contar con recordatorios de la técnica de lavado de manos en las zonas destinadas para

esto.

**Distanciamiento físico:**

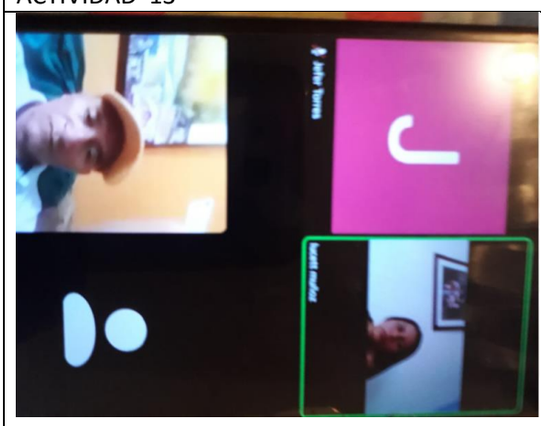
- Permanecer en todo momento al menos a dos (2) metros de distancia de otras personas,

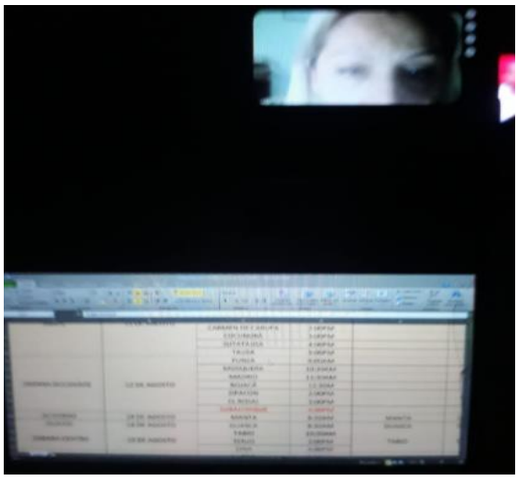
incluso en situación de reposo y mínimo a cinco (5) metros entre personas en movimiento.

- Evitar las reuniones en grupos: En caso de que se requieran deben ser programadas de

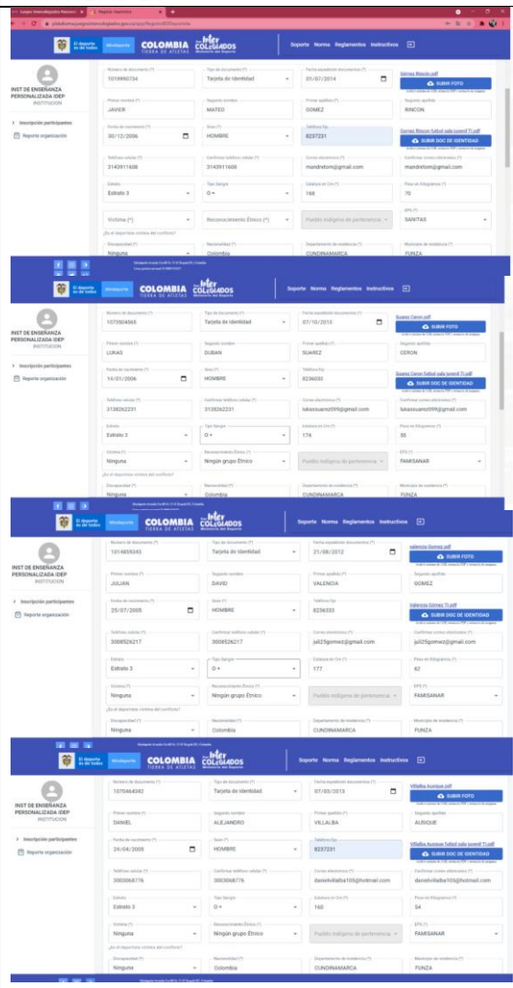
manera virtual. En caso de no ser posible, el aforo presencial no debe superar las 50

ACTIVIDAD 13





ACTIVIDAD 14



ACTIVIDAD 15

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

| Periodo | IBC | Salud | Pensión | ARL | Planilla |
|---|---|---|---|---|---|
| Junio | 908526 | 49300 | 63000 | 9600 | 9422741356 |
| Julio | 908526 | 113600 | 145400 | 22200 | 9423776125 |
| Totales | 1817052 | 162900 | 208400 | 31800 | |

## Horarios y sitios de entrenamiento



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

| | |
|---|---|
| **DEPORTE / MODALIDAD:** | TEJO |
| **MUNICIPIO:** | MADRID |
| **NOMBRE DEL MONITOR** | JEFERSON ARAGON |
| **MES** | JULIO |

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 AM A 9; 00 AM | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 10:30 AM A 1:3O PM | GRUPO | | Iniciación | | | Iniciación | | | |
| | SEDE DE TRABAO | | Puente Pierda | | | Puente Pierda | | | |
| 10:00 AM A 12:00 PM | GRUPO | | | | | | Fundementación | | |
| | SEDE DE TRABAO | | | | | | Puente piedra | | |
| 12:00 P.M. A 2.00P.M. | GRUPO | | | | | | Perfeccionamiento | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | Puente piedra | | |
| 2:00 P.M. A 4:00 P.M. | GRUPO | | | Fundamentación | | Fundamentación | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | Coliseo de Mdrid | | Coliseo de Mdrid | | | |
| 4:00 P.M. A 6:00 P.M. | GRUPO | | | Perfeccionamiento | | Perfeccionamiento | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | Coliseo de Mdrid | | Coliseo de Mdrid | | | |
| 6 P.M. A 7:30 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 7 P.M. A 8 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 8 P.M. A 9 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 9 P.M. A 10 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |

## Cobertura



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

| NEFICIAD | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 6 AÑOS | 3 | 3 | | 3 | | 3 | | | | | | | | | 6 |
| 7 AÑOS | 5 | 4 | | 5 | | 4 | | | | | | | | | 9 |
| 8 AÑOS | 2 | 3 | | 2 | | 3 | | | | | | | | | 5 |
| 9 AÑOS | 2 | 2 | 1 | 1 | | 2 | | | | | | | | | 4 |
| 10 AÑOS | | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | 1 |
| 11 AÑOS | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | 3 |
| 12 AÑOS | 5 | | | 5 | | | | | | | | | | | 5 |
| 13 AÑOS | 3 | | | 3 | | | | | | | | | | | 3 |
| 14 AÑOS | 5 | | 1 | 4 | | | | | | | | | | | 5 |
| 15 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 16 AÑOS | 3 | | 3 | | | | | | | | | | | | 3 |
| 17 AÑOS | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| TOTALES | 31 | 14 | 7 | 24 | | 14 | | | | | | | | | 45 |

| GRUPOS | TOTAL HOMBRES | TOTAL MUJERRES |
|---|---|---|
| INICIACION | 10 | 10 |
| FUNDAMENTACION | 9 | 4 |
| PERFECIONAMIENTO | 12 | |

# MALLA CURRICULAR NIVEL INCIACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACIÓN

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TEJO | INICIACION | TECNICO | 1 | LANZAMIENTO | TRABAJAR EL GESTO TEGICO | 23 | 1 | TOMAR EL TEJO CON LA MANO DOMINANTE Y ADAPTARSE | 1 | ADAPTAMIENTO DE EL TEJO PARA EL LANZAMIENTO |
| | | | | | | | 2 | HACER VARIAS REPETICIONES DE GESTOS DE LANZAMIENTO | 2 | LOGRAR QUE EL DEPORTISTA LANCE EL TEJO ADECUADAMENTE |
| | | | | | | | 3 | MIRAR VARIAS POSICIONES PARA EL GESTO TECNICO | 3 | LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TENGA SU POSICION PARA EL LANZZAMIENTO DEL TEJO |
| | | | | | | | 4 | UBICAR EL PIE IZQUIERDO ATRÁS Y EL DERECHO ADELANTE PARA SU JESTO TECNICO | 4 | LOGRAR LA UBICACIÓN ESPACIAL DEL DEPORTISTA |
| | | | | | | | 5 | HACER VARIOS LANZAMIENTOS DE PUNTERIA | 5 | LOGRAR EL MEJOR LANZAMIENTO |
| | | | 2 | UBICACIÓN ESPACIAL Y PULSO | TRABAJAR EL PULSO | 23 | 1 | TRABAJOS DE PUNERIA DIDACTICOS | 1 | LOGRAR QUE EL DEPORTISTA MEJORE SU PULSO Y PUNTERIA |
| | | | | | | | 2 | TRABAJOS DE JUEGOS DE PUNTERIA | 2 | LOGRAR QUE EL DEPORTISTA MEJORE SU PULSO Y PUNTERIA |
| | | | | | | | 3 | LANZAR EL TEJO A PRECISIÓN DE DARLE A UN OBJETO | 3 | LOGRAR QUE EL DEPORTISTA MEJORE SU PULSO Y PUNTERIA |
| | | | | | | | 4 | LANZAR DE UNA DISTANCIA MINIMA A OTRA A ENTRAR A LA CANCHA DE TEJO | 4 | LOGRAR QUE EL DEPORTISTA MEJORE SU PULSO Y PUNTERIA |
| | | | | | | | 5 | TRABAJAR EL LANZAMIENTO INTENTANDO METER EL TEJO QUE CAIGA DENTRO DE UN ARO | 5 | LOGRAR QUE EL DEPORTISTA MEJORE SU PULSO Y PUNTERIA |
| | | | 3 | ADECUACION AL LANZAMIENTO DEL TEJO | LANZAR EL TEJO CON TECNICA ADECUADA | 23 | 1 | REALIZAR CON LA MANO DOMINATE REPETICIONES DE COMO SE DEBE LANZAR EL TEJO Y COMO DEBE CAER | 1 | LOGRAR QUE EL DEPORTITSA LANCE BIEN SU TEJO ADECUADAMENTE CON SU CAIDA (TEJO PICADO) |
| | | | | | | | 2 | REALIZAR REPETECIONES DE COMO ES LA CAIDA DE EL TEJO | 2 | LOGRAR QUE EL DEPORTITSA LANCE BIEN SU TEJO ADECUADAMENTE CON SU CAIDA (TEJO PICADO) |
| | | | | | | | 3 | REALIZAR LANZAMIENTOS A LA CANCHA EN UNA DISTANCIA CORTA | 3 | LOGRAR QUE EL DEPORTITSA LANCE BIEN SU TEJO ADECUADAMENTE CON SU CAIDA (TEJO PICADO) |
| | | | | | | | 4 | AUMENTAR LA DISTANCIA Y REALIZAR EL EJERCICIO ANTERIOR | 4 | LOGRAR QUE EL DEPORTITSA LANCE BIEN SU TEJO ADECUADAMENTE CON SU CAIDA (TEJO PICADO) |
| | | | | | | | 5 | REALIZAR LANZAMIENTOS EN LA CANCHA DE MINI TEJO PARA AFIANZAR LA CAIDA DE EL TEJO | 5 | LOGRAR QUE EL DEPORTITSA LANCE BIEN SU TEJO ADECUADAMENTE CON SU CAIDA (TEJO PICADO) |
| | | | 4 | PASOS DE LANZAMIENTO | TRABAJO DE COORDINACIÓN | 20 | 1 | CORDIANAR PIES Y MANOS PARA EL LANZAMIENTO | 1 | LOGRAR LA CORDICACION ADECUADA DEL LANZAMIENTO |
| | | | | | | | 2 | REALIZAR TRABAJOS CORDINATIVOS DE SALIDA | 2 | LOGRAR LA CORDICACION ADECUADA DEL LANZAMIENTO |
| | | | | | | | 3 | TRABAJAR CORDIANCION DE MANOS Y PIES EN SIMULACION DE LANZAMIETNO | 3 | LOGRAR LA CORDICACION ADECUADA DEL LANZAMIENTO |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | ALTURA DE LANZAMIENTO Y SALTOS | TRABAJOS DE SALTOS Y APOYOS EN LA LANZADA | | 1 | SE REALIZAN TRABAJOS DE SALTOS | 1 | SALTAR PARA MEJORAR MI GESTO TECNICO |
| | | | | | | | 2 | REALIZAR LANZAMIETNOS + SALTOS | 2 | SALTAR PARA MEJORAR MI GESTO TECNICO |
| | | | | | | | 3 | SIMULACION DE LANZAMIENTOS SALTOS Y AMORTIGUACION | 3 | SALTAR PARA MEJORAR MI GESTO TECNICO |
| | | | | | | | 3 | SIMULACION DE LANZAMIENTOS SALTOS Y AMORTIGUACION | 3 | SALTAR PARA MEJORAR MI GESTO TECNICO |
| | | | | | | | 4 | TRABAJAR LA MECANICA DE LANZAMIETNO | 4 | LOGRAR UNA BUENA MECANICA DE LANZAMIENTO DE TEJO |
| | | | | | | | 5 | TRABAJAR LA ALTURA DE LANZAMIENTO | 5 | LOGRAR QUE EL NIÑO ELEVE EL TEJO CON SU PARABOLA INDICADA |
| | | | | | | | 6 | | 6 | |
| | | | | | | | 7 | | 7 | EJECUTA GESTO DE REMATE Y LO CAMBIA DE UN GOLPE A UN TOQUE A UNA ZONA LIBRE DEL CAMPO CONTRARIO. |
| | | TÀCTICO | | MODALIDAD EQUIPOS | ENSEÑAR EL ORDEN DE LANZAMIENTOS | 20 | 1 | TRABAJAR QUIEN LANZARA DE 1,2,3,4, | 1 | LOGRAR QUE EL NIÑO AFIANCE SU POSICION DE LANZAMIENTO |
| | | | | | | | 2 | TRABAJAR EN ENTRENAMIENTOS LA ROTACION DEL DEPORTISTA | 2 | LOGRAR QUE EL NIÑO AFIANCE SU POSICION DE LANZAMIENTO |
| | | | | | | | 3 | ENSEÑAR EL TRABAJO EN EQUIPO DESD SU INICIACION | 3 | LOGRAR QUE EL NIÑO TRABAJE Y SE INTEGRE CON SU EQUIPO |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | FAMILIARIZACIÓN CON EL TEJO | ADAPCARION AL PESO DEL TEJO | 20 | 1 | LANZAR VARIOS TIPOS DE PESOS DE TEJO | 1 | LOGRAR QUE EL NIÑO ENCUENTRE SU TEJO ADECUADO DE PESO ADECUADO |
| | | | | | | | 2 | LANZAR VARIOS TEJOS DE DIFERENTES TAMAÑOS | 2 | LOGRAR QUE EL NIÑO ENCUENTRE SU TEJO ADECUADO DE PESO ADECUADO |
| | | | | | | | 3 | LANZAR PIEDRAS PARA LA ADAPTACION DE EL PESO A LA MANO | 3 | LOGRAR QUE EL NIÑO ENCUENTRE SU TEJO ADECUADO DE PESO ADECUADO |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 1 | ENSEÑAR AL NIÑO A SER PUNTAJE SOLO | 1 | LOGRAR QUE EL NIÑO COMPITA INDIVIDUALMENTE |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 2 | MODALIDAD INDIVIDUAL | MEJORAR SU CAPACIDAD INDIVIDUAL | 21 | 2 | TRABAJAR LA PARTE DE LIDERASGO DE CADA NIÑO EN LA CANCHA | 2 | LOGRAR SU LIDERASGO EN SU INDIVIDUALIDAD |
| | | | | | | | 3 | TRABJAR EL PUNTAJE GENERAL DEL NIÑO | 3 | LOGRAR QUE EL NIÑO MEJORE SU PUNTAJE GENERAL |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 3 | CAPACIDADES FÍSICAS DEL TEJO | MEJORAR LA CONDICIONALES BASICAS EN EL TEJO | 20 | 1 | FUERZA EN TODAS SUS MANIFESTACIONES | 1 | EL NIÑO Y NIÑA TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR TRABAJOS DE FUERZA SIEMPLE Y CON SU PROPIO PESO |
| | | | | | | | 2 | RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA | 2 | EL NIÑO Y NIÑA TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR EJERCICIOS DE RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA A TRAVÉS DE JUEGOS Y DINÁMICAS LÚDICAS |
| | | | | | | | 3 | TRABAJOS DE FORTALECIMIENTO DE BRAZOS | 3 | LOGRAR QUE EL NIÑO MEJORE SU FUERZA PARA LA VARIEDAD DE REPETICIONES DE LANZAMIENTOS |
| | | | | | | | 4 | FELXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS | 4 | EL NIÑO MEJORA SUSTANCIALMENTE SU FLEXIBILIDAD CON CADA ESTIRAMIENTO ANTES DE LAS EJECUCIONES DE LANZAMIENTNO |
| | | | 4 | MODALIDAD DUPLAS | TRABAJR ENTRANMIENTOS POR DUPLAS | 20 | 1 | ENEÑAR A TRABAJAR CON UN COMPAÑERO | 1 | EL NIIÑO DEBE ASIMILAR EL JUEGO CON UN COMPAÑERO Y SU TRABAJO POR DUPLAS |
| | | | | | | | 2 | HACER EL MAYOR PUNTAJ ENTRE LA DUPLA | 2 | LOGRA LA MAYOR PUNTUALIDAD DE PUNTOS ENTRE LOS DOS |
| | | | | | | | 3 | TRABAJO EN EQUIPO DE EL FESTIVAL DUPLAS | 2 | EL NIIÑO DEBE ASIMILAR EL JUEGO CON UN COMPAÑERO Y SU TRABAJO POR DUPLA |
| | | TEORICO | 1 | REGLAS BASICAS DEL TEJO | DAR A CONOCER A LOS DEPORTISTAS LAS DIFERENTES REGLAS BASICAS DEL TEJO | 3 | 1 | DURANTE LAS SESIONES DE CLASE INTRODUCIR LAS DIFERENTES REGLAS BASICAS DEL TEJO | 1 | LOS DEPORTISTAS DEBEN RECONOCER LAS REGLAS BASICAS DEL TEJO |
| | | | | | | | 2 | TERMINOLOGIA | 2 | DAR A CONOCER ALGUNOS TERMINOS IMPORTANTE QUE SE DEN EN EL DESARROLLO DEL JUEGO |
| | | | 2 | GRUPOS MUSCULARES QUE INTERVIENEN EN EL TEJO | DAR A CONOCER LOS DIFERENTES GRUPOS MUSCLARES QUE INTERVIENEN EN EL GESTO TECNICO DEL TEJO | 3 | 1 | GRUPOS MUSCULARES POSICIONES BASICAS | 1 | CONOCIMIENTO DE LOS DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES |
| | | | | | | | 2 | GRUPOS MUSCULARES DE GESTO TECNICO | 2 | CONOCIMIENTO DE LOS DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES |
| | | | | | | | 3 | GRUPOS MUSCULARES DE BRAZO DOMINANTE | 3 | CONOCIMIENTO DE LOS DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 3 | UBICACIÓN ESPACIAL AL LANZAMIENTO | ORIENTAR A LOS DEPORTISTAS DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO | 3 | 1 | AL FINALIZAR CADA EJERCICIOS SE LES CORRIGE Y SE LE DAN APORTES DE REGLAMENTOS EN EL DETERMINADA LANZADA DE TEJO | 1 | IDENTIFICAN LOS REGLAMENTOS Y LOS ERRORES DE MANERA INDIVIDUAL GRACIAS A LA RETROALIMENTACIÓN DE CLASE DE TEJO |
| | | | 4 | POSICIONES EN EL CAMPO DE JUEGO | DETERMINAR FUNCIONES EN EL CAMPO DE JUEGO, MEDIANTE ACCIONES REALES DE JUEGO | 3 | 1 | AL FINALIZAR CADA EJERCICIOS SE LES CORRIGE Y SE LE DAN APORTES DE REGLAMENTOS EN EL DETERMINADA ACCION EN LANZAMIETNO DE 1,2,3,4 | 1 | IDENTIFICAN LOS REGLAMENTOS Y LOS ERRORES DE MANERA INDIVIDUAL GRACIAS A LA RETROALIMENTACIÓN DE CLASE DE TEJO |
| | | | 5 | DINÁMICA DE JUEGO | INSTRUIR DE MANERA VERBAL AL DEPORTISTA SOBRE LOS ASPECTOS BÁSICOS DEL TEJO | 2 | 1 | AL FINALIZAR CADA EJERCICIOS SE LES CORRIGE Y SE LE DAN APORTES DE REGLAMENTOS EN EL DETERMINADA ACCION | 1 | IDENTIFICAN LOS REGLAMENTOS Y LOS ERRORES DE MANERA INDIVIDUAL GRACIAS A LA RETROALIMENTACIÓN DE CLASE DE TEJO |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | 1 | DESARROLLO EN VALORES | ENSEÑAR EL ORDEN, EL RESPETO HACIA LOS COMPAÑEROS, EL PROFESOR Y LOS MATERIALES | 13 | 1 | DURANTE LAS SESIONES DE CLASE INCULCAR EL RESPETO, LA HONESTIDAD, AYUDA AL COMPAÑERO, LA SUPERACION Y LA PERSEVERANCIA | 1 | DESARROLLO INTEGRAL DEL DEPORTISTA |
| | | | | | | | 2 | MEJORAR CADA DIA EL RESPETO DE EL NIÑO ASIA SUS COMPAÑEROS | 2 | EL DEPORTISTA RECONOCE LAS DIFERENCIAS CON SUS COMPAÑEROS Y REALIZAN SUS TAREAS DE LA MANERA MAS COORDINADA POSIBLE ( RESPETO) |
| | | | | | | | 3 | INSENTIVAR A LOS NIÑOS A MANEJAR EL RESPETO DENTRO Y FUERA DE LOS ENTENAMIENTOS | 3 | EL DEPORTISTA RECONOCE LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR DE MANERA ARMONICA CON SUS COMPAÑEROS |
| | | | 2 | COMUNICACIÓN | TOMAR CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DE COMUNICARSE ENTRE COMPAÑEROS | 12 | 1 | APRENDER A COMUNICARSE CON LOS DIFERENTES COMPAÑEROS EN UNA ACCION REAL DE JUEGO | 1 | DESARROLLO INTEGRAL DEL DEPORTISTA |
| | | | | | | | 2 | AFIANSAR LOS LASOS DE COMINUCACION CON EL ENTRENADOR Y PADRES DE FAMILIA EN EL APOYO EN SU DEPORTE DEL TEJO | 2 | DESARROLLO INTEGRAL DEL DEPORTISTA |

| | |
|---|---|
| **FECHA DE ENTREGA** | **viernes, 18 de junio de 2021** |
| **NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR** | **JEFERSON ARAMNDO ARAGON TORRES** |
| **MUNICIPIO** | **MADRID CUNDINAMARCA** |

# MALLA CURRICULAR NIVEL FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL FUNDAMENTACION

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TEJO | FUNDAMENTACION | TECNICO | 1 | LANZAMIENTO Y GESTO TEGNICO | FORTALECER SU GESTO TEGNICO | 35 | 1 | TRABAJAR EJERCICIOS REPETITIVOS DE LANZAMIENTOS DE TEJO | 1 | LOGRAR SU MEJORAMIENTO AL LANZAR EL TEJO |
| | | | | | | | 2 | FOMENTNAR EL GESTO TEGNICO | 2 | LOGRAR UN BUEN GESTO TEGNICO |
| | | | | | | | 3 | REALIZAR TRABAJOS DE SALIDAS EN LOS LANZAMIETNOS DEL TEJO | 3 | LOGRAR UNA BUENA COORDINACIÓN AL LANZAR EL TEJO |
| | | | | | | | 4 | FOMENTAR LA COORDINACIÓN AL LANZAR | 4 | LOGRAR BUENA COORDINACIÓN AL LANZAR EL TEJO |
| | | | | | | | 5 | PRACTICAR GESTOS TECNICOS EN SIMULACION | 5 | LOGRAR UN BUEN JESTO TECNICO DEL TEJO |
| | | | 2 | CODINACCION | REALIZAR TRABAJOS DE COORDINACIÓN DEL LANZAMIENTO | 35 | 1 | CADA DEPORTISTA SE UBICARA CON UN CIRCUITO CORDINATIVO PARA MEJORAR ESA COORDINACIÓN AL LANZAMIENTO | 1 | DESARROLLAR LA COORDINACIÓN ADECUADA AL LANZAMIENTO |
| | | | | | | | 2 | TRABAJOS DE COORDINACIÓN DE LA MANO DOMINANTE CON SU TEJO | 2 | LOGRAR LA MEJORA DE LANZAMIENTO DE LA MANO DOMINANTE |
| | | | | | | | 3 | COTRABAJR LA COORDINACIÓN AL LANZAR EL TEJO SIN PASARSE DE LA RAYA DE LANZAMIENTO | 3 | DESARROLLAR LA COORDINACIÓN ADECUADA AL LANZAMIENTO |
| | | | | | | | 4 | CORDINAR AL MMENO QUE DEBA LANZAR EL TEJO | 4 | LOGRAR LANZAR EL TEJO CORDINADO |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 3 | BALANCEO | ENSEÑAR EL BALANCEO PARA EL LANZAMIENTO | 35 | 1 | BALANCEARSE PARA DAR UN MEJOR IMPULSO DE LANZAMIENTO | 1 | LOGRAR UN ADECUADO BALANCEO |
| | | | | | | | 2 | BTRABAJR EL BALANCEO CON UNA BUENA COORDINACIÓN | 2 | TENER UNA MEJORA AL BALANCEARSE Y LANZAR |
| | | | | | | | 3 | MEJORAR Y MANTENER UN EQUILIBRIO MAS SU BALANCEO AL LANZAMIENTO DEL TEJO | 3 | LOGRAR EL EQUILIBRIO YBALANCEO AL LANZAR EL TEJO |
| | | | | | | | 4 | TRABAJOS DE CONCENTRACION AL LANZAR | 4 | LOGRAR LA PRECISIÓN MAS LA CONCENTRACION |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 4 | SALIDAD | ENEÑAR LA SALIDA DEL TEJO | 35 | 1 | REALIZAR TRABAJOS DE CAIDAS DE TEJO Y SALIDAS CON UNA BUENA TERMIACIOON DE LA CAIDA DEL TEJO (PICADO) | 1<br>2<br>3<br>4<br>5 | LOGRAR UNA BUENA CAIDA DEL TEJO (PICADO) |
| | | | 5 | PULSO | TRABAJAR EL PULSO DEL LANZAMIENTO DEL TEJO | 34 | 1 | REALIZAR TRABAJOS DE PRECISIÓN PARA MEJORAR SU PULSO | 1 | LOGRAR UN BUEN PULSO QUE EL TEJO ENTRE DENTRO DE LA CANCHA |
| | | | | | | | 2 | REALIZAR JUEGOS DE PUNTERIA PARA AFIANZAR EL PULSO | 2 | LOGRAR AFIANZAR EL PULSO Y SU PUNTERIA |
| | | | | | | | 3 | REALIZAR TRABJOS DE ENCESTAR EN PRESIPICIOS (LLANTAS) PARA MEJORAR LA PUNTERIA | 3 | LOGRAR MAYOR PUNTERIA AL LANZAR EL TEJO |
| | | | | | | | 4 | REALIZAR TRABJOS DE CONCENTRACION AL LANZAR EL TEJO | 4 | LOGRAR LA MAYOR CONCENTRACION AL LANZAMIENTO DEL TEJO |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | TACTICO | 1 | PUESTOS EN LA CANCHA DE TEJO | DESARROLLAR EN LA CANCHA LOS CAMBIOS POSICIONALES | 8 | 1 | TRABAJOS DE POSICIONES DENTRO DE LA CANCHA QUIEN ERA EL CAREADOR (1) SEGUNDERO (2) TERCERO (3) REMATADOR (4) | 1 | RECONOCER CADA POSICION DE LANZAMIENTO DEL TEJO |
| | | | 2 | SALIDAS DE LANZAMIENTO | ENSEÑAR A LOS NIÑOS LA UBICACIÓN DESPUES DE HABER LANZADO SU TEJO | 8 | 1<br>2<br>3<br>4<br>5 | ENSEÑAR A LOS NIÑOS LA UBICACIÓN ESPACIAL DESPUES DE HABER EJECUTADO EL LANZAMIENTO DEL TEJO | 1 | LOGRAR UNA BUENA UBICACIÓN EN LA CANCHA DE TEJO |
| | | | 3 | LANZAMIENTOS TACTICOS DEL TEJO | ENSEÑAR A LOS NIÑOS PARA QUE LANCEN EL TEJO Y INTERCAMBIEN EN CADA LANZAMIENTO SU POSICION | 8 | 1 | REALIZAR TRABAJOS DONDE EL NIÑO JUEGUE DE 1Y AL OTRO LANZAMIETNO DE 4 | 1 | APRENDER LANZAMIETOS TACTICOS DEL TEJO |
| | | | | | | | 2 | REALIZAR TRABAJOS DE LANZAMIETNOS ENTRE LOS 4 JUGADORES EN LA COMPETENCIA | 1 | ORIENTARLOS Y GENERAL LANZAMIETNOS TACTICOS DEL TEJO |
| | | | | | | | 3 | TRABAJOS PARA LOS NIÑOS DONDE NO SE DESPEGUEN DE EL CACHO PARA OBTENER LA MAYOR SUMA DE PUNTOS | 2 | LOGRAR LA MAYOR SRIE DE PUNTOS EN EL TEJO |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 4 | MODALIDADES DEL TEJO | DESARROLLAR ACTIVIDADES DEORTIVAS PARA DESARROLLAR LAS MODALIDADES DEL TEJO | 7 | 1 | REALIZACION DE LA MODALIDAD INDIVIDUAL DEL TEJO QUE ES CON DOS TEJOS | 1 | ADAPTAR AL NIÑO A SU JUEGO INDIVIDUAL |
| | | | | | | | 2 | REALIZACION DE LA MODALIDAD INDIVIDUAL DE DUPLAS ( POR PAREJAS) | 2 | LOGRAR EL TRABAJO EN PAREJA EN COMPETENCIA EN EL TEJO |
| | | | | | | | 3 | REALIZACION DE LA MODALIDAD EQUIPOS RECREATIVO Y FORMATIVO | 3 | LOGRAR LA FORMACION Y TRABAJO EN EQUIPO CON DESTRESAS TACTICAS DEL TEJO |
| | | | | | | | 4 | | 4 | ERENCIAR EL SISTEMA DE JUEGO PRÁCTICADOS EN LA SESIÓN DE CL |
| | | | 5 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | FISICO | 1 | FORTALECIMIENTO DE MIEMBROS INFERIORES | REALIZAR TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES CON SU PROPIO PESO | 20 | 1 | REALIZAR TRABJOS DE CENTADILLAS CON SERIES Y REPETICIONES | 1 | FORTALECER SUS MIEMBROS INFERIORES |
| | | | 2 | FUERZA GENERAL | REALIZAR TRABAJOS DE FUERZA | 20 | 1 | TRABAJOS DE FUERZA GENERAL MEDIANTES EJERCICIOS DE CARRETILLA Y CON EL COMPAÑERO | 1 | LOGRAR UNA MEJORA EN SU FUERZA PARA SU LANZAMIENTO |
| | | | | | | | 2 | FORTALECER LOS BRAZOS CON TRABAJOS DE FLEXOESTENCIONES DE CODO | 2 | MEJORAR FUERZA EN EXTREMIDADES SUPERIORES |
| | | | | | | | 3 | REALIZAR EJERCICIOS DE MIEMBRSO INFERIORES Y SUPERIORES EN EL PARQUE VIDEO SALUDABLE | 3 | MEJORAR FUERZA EN EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | 3 | FLEXIVILIDAD | REALIZR TRABAJOS DE FLEXIVILIDAD | 20 | 1 | HACER EJERCICIOS DE FLEXIVILDAD PARA TODO SU CUERPO | 1 | LOGRAR UNA BUENA FELXIVILIDAD PARA SUS LANZAMIENTOS DE TEJO |
| | | | 4 | FORTALECIMIENTO DE MIEMBROS INFERIORES | REALIZAR TRABAJOS PARA EL SEGMENTO CORPORAL CON PESO | 20 | 1 | REALIZAR EJERCICIOS CON BALON MEDICINAL CON PESAS | 1 | LOGRAR UN BUEN ESTADO FISICO PARA SUS COMPETENCIAS EN EL TEJO |
| | | | 5 | | | | | | 1 | |
| | | TEORICO | 1 | FUNDAMENTOS BASICOS DEL TEJO | DIFERENTES FUNDAMENTOS DEL TEJO | 7 | 1 | SALIDAS PUESTOS CAREADOR SEGUNDERO TERCRO REMATADOR TODOS DEBEN CALIBRAR EL TEJO | 1 | RECONOCER FUNDAMENTOS DEL TEJO |
| | | | 2 | FNDAMENTACION DEL TEJO | REGLAS DEL TEJO | 7 | 1 | ADECUAR A CADA NIÑO QUE EL TEJO TIENE REGLAMENTO DE LANZAMIENTO PUNTAJE Y TIEMPO DE PARTIDAS | 1 | IR LOGRANDO LA ADECUACION A LA COMPETENCIA DEL NIÑO EN EL TEJO |
| | | | 3 | CHARLA SOBRE EL TEJO | REALIZAR CHARLAS TEORICAS SOBRE EL TEJO | 8 | 1 | REALIZAR CHARLAS SOBRE EL TEJO Y AARGUMENAR A LOS NIÑOS PARA QUE APRENDAN MAS SOBRE ESTE LINDO DEPORTE | 1 | ARGUMENTAR A LOS ÑIÑOS EN EL TEJO |
| | | | 4 | VIDEOS DE TEJO | FOCALIZACION DE EL TEJO HACIA LOS NIÑOS | 8 | 1 | EVIDENCIAR A LOS NIÑOS MOSTRANDOLE VIDEOS DE TEJO PARA QUE APRENDAN MAS AL MOMENTO DE EJECUTAR SU GESTO TEGNICO EN EL TEJO | 1 | LOGRAS MAYOR APRENDISAJE EN EL TEJO |
| | | | 5 | | | | | | | |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | 1 | TRABAJO EN EQUIPO | CONSTRUIR EN EL GRUPO DEPORTIVO UN AMBIENTE DE COOPERACIÓN POR MEDIO DE ACTIVIDADES DIDÁCTICAS DE TEJO | 13 | 1 | REALIZAR JUEGOS PARA NTEGRIDA DE LOS NIÑOS Y TRABAJO EN EQUIPO | 1 | CREAN ESTRATEGIAS DE TRABAJO EN EQUIPO Y SE SOCIALIZA AL FINAL DEL EJERCICIO |
| | | | 2 | MOTIVACIÓN | GENERAR EN LOS DEPORTISTAS ACTITUD DINAMICA Y POSITIVA EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO PARA | 13 | 1 | PREGUNTAR A LOS JUGADORES QUE LOS MOTIVA A SER MEJORES Y PORQUE REALIZAN ESA PRÁCTICA DE EL TEJO | 1 | SE CONOCE A LOS DEPORTISTAS DE MANERA INTRIINSECA MOTIVACIONAL Y ASI LOGRAR ENTENDER SU TRABAJO CADA VEZ MEJOR Y SE ENFOCA MAS EN EL DEPORTE DE EL TEJO |
| | | | 3 | AUTOGESTIÓN | CREAR EN LOS DEPORTISTAS UN SISTEMA DE DESARROLLO AUTODIDACTA Y | 12 | 1 | EN CADA EJERCICIO GRUPAL, SE DEBE REALIZAR UNA REFLEXION SOBRE LA IMPORTANCIA DEL ESFUERZO PERSONAL, PARA EL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS EN DICHOS ENTRENAMIENTOS FESTIVALES Y COMPETENCIAS | 1 | CINTRIBUY A SU EQUIPO CON ESFUERZO Y DETERMINACIÓN PARA UN BIEN COMÚN |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | VIERNES 18 DE JUNIO DEL 2021 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR | JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES |
| MUNICIPIO | MADRID CUNDINAMARCA |

# MALLA CURRICULAR NIVEL ESPECIALIZACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

## NIVEL ESPECIALIZACIÓN

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TEJO | ESPECIALIZACION | TECNICO | 1 | GESTO TEGNICO | FORTALECER LA PARTE DE EL GESTO TEGNICO | 20 | 1 | REPETICIONES DE GESTO TEGNICO | | EL DEPORTISTA TIEN UN BUEN GESTO TEGNICO |
| | | | | | | | 2 | RENDIMIENTO DE LANZAMIENTO | | EL DEPORTISTA TIENE UN BUEN LANZAMIENTO |
| | | | | | | | 3 | MEJORAMIENTO DE SU COMPETITIVIDAD | | EL DEPORTISTA TIENE UN BUEN DESEMPEÑO COMPETITIVAMENTE |
| | | | | | | | 4 | ELEVACION DE SU NIVEL EN EL TEJO | | EL DEPORTISTA TIENE UN BUEN NIVEL EN EL TEJO |
| | | | 2 | LANZAMIENTO | MEJORAR SU LANZAMIENTO | 21 | 1 | TECNICA DE LANZAMIENTO DE TEJO | | EL DEPORTISTA TIENE UNA BUENA TECNICA DE L |
| | | | | | | | 2 | TECNICA DE CONCENTRACION EN EL LANZAMIENTO DEL TEJO | | EL DEPORTISTA TIENE UNA BUENA TECNICA DE L DE TEJO |
| | | | | | | | 3 | COORDINACIÓN DE LANZAMIENTO | | BUENA COORDINACIÓN AL LANZAR EL TEJO |
| | | | | | | | 4 | REPETICIONES DE VARIOS LANZAMIENTOS | | EL DEPORTISTA TIENE UN BUEN LANZAMIENTO |
| | | | 3 | PULSO | MEJORAR SU PULSO Y PRECISIÓN | 23 | 1 | PULSO QUEDANDO CERCA AL BOCIN | | EL DEPORTISTA AFIANZA SU PULSO EN EL TEJO |
| | | | | | | | 2 | CONCENTRACION Y FIJACION CALLENDO DENTRO DE LA CANCHA | | EL DEPORTISTA TIENE UN BUEN PULSO Y LANZAMIENTO |
| | | | | | | | 3 | DIRECCIONAMIENTO DEL TEJO | | EL DEPORTISTA LANZA SU TEJO DIRECTO AL BOCIN |
| | | | | | | | 4 | ELEVACION ADECUADO EN SU LANZAMIENTO | | EL DEPORTISTA HACE UN BUEN GESTO TECNICO |
| | | | | | | | 5 | FUERZA PRECISA PARA HACER LLEGAR EL TEJO AL BOCIN | | EL DEPORTISTA AFIANZA SU FUERZA Y PULSO EN EL LANZAMIENTO |
| | | | 4 | SALIDAS DE LANZAMIENTO | DESARROLLAR UNA BUENA SALIDA DEL TEJO | 20 | 1 | SALIDAS DE EJECUCIONES CON FINALIDAD | | DESARROLLAR VARIAS REPETICIONES PARA QUE AFIENCEN SU SALIDAD |
| | | | | | | | 2 | LANZAR EL TEJO Y HACER SU SALIDA AL LADO DERECHO O ISQUIERDO | | EMPRENDER LOS LINEAMIENTOS DE LA SALIDAD |
| | | | | | | | 3 | REALIZAR VARIOS JESTOS TECNICOS DE SALIDAD SIN PISAR LA LINEA DE LANZAMIENTO | | FOMENTAR AL DEPORTISTA EN NO PASAR LA LINEA DE LANZAMIENTO HASTA QUE EL TEJO NO CAIGA |
| | | | | | | | 4 | REALIZAR VARIAS PARTIDAS DE TEJO AFIANZANDO LA SALIDAD | | AFIANZAR AL DEPORTISTA EN EL TEJO |
| | | | | | | | 5 | TRABAJAR LA CAIDA DE EL TEJO | | EL DEPORTISTA DESSARROLLA UNA EXELENTE CAIDA DEL TEJO |
| | | | 5 | CONCENTRACION | REALIZAR EJERCICIOS DE CONCENTRACION | 20 | 1 | REALIZAR TRABAJOS DE CONCENTRACION EN LANZMIENTOS | | Desarrollar la habilidad de stocar la parabla y la diagobal en cualquiera de sus variaciones |
| | | | | | | | 2 | REALIZAR AL MISMO TIEMPO LANZAMIENTOS EN OTRA CANCHA PARA AFIANZAR LA CONCENTRACION | | AFIANZAR LA CONCENTRACION DEL DEPORTISTA |
| | | | | | | | 3 | REALIZAR EJERCICIOS DE CONCENTRACION MEDIANTE RUIDOS O GOPES AL LANZAR EL TEJO | | AFIANZAR LA CONCENTRACION DEL DEPORTISTA |
| | | | | | | | 4 | REVENTAR MECHAS O BOTAR UN TEJO AL PISO AL MOMENTO DE EL LANZADOR DEL TEJO PARA MEJORAR SU CONCENTRACION | | AFIANZAR LA CONCENTRACION DEL DEPORTISTA |
| | | | 6 | COMPETITIVIDAD Y FINALIZACION | IDENTIFICR LA TECNICA DE COMPETENCIA Y FNALIZACION EN EL TEJO | 20 | 1 | TRABAJO DE PUNTAJE | | EL DEPORTISTA MANEJA SU LANZAMIENTO Y FINALIDAD |
| | | | | | | | 2 | REALIZACION DE MAYOR FIGURAS | | EL DEPORTISTA MANEJA SU LANZAMIENTO Y FINALIDAD |
| | | | | | | | 3 | REALIZACION DE MEJOR LANZAMIENTO | | EL DEPORTISTA MANEJA SU LANZAMIENTO Y FINALIDAD |
| | | | | | | | 4 | MEJORA SU FINALIDAD EN SU LANZAMIENTO | | EL DEPORTISTA MANEJA SU LANZAMIENTO Y FINALIDAD |
| | | | | | | | 5 | MAYOR OPORTUNISTA EN SU LANZAMIENTO | | EL DEPORTISTA MANEJA SU LANZAMIENTO Y FINALIDAD |
| | | TACTICO | 1 | MODALID EQUIPOS | RECONOCE SU LUGAR EN LA CANCHA DE TEJO | 20 | 1 | FORTALECER SU CAREADA EN EL TEJO | | EL DEPORTISTA MEJORA SU PUESTO DE LANZAMIENTO EN LA CANCHA DE TEJO |
| | | | | | | | 2 | FORTALECER SER SEGUNDERO | | EL DEPORTISTA MEJORA SU PUESTO DE LANZAMIENTO EN LA CANCHA DE TEJO |
| | | | | | | | 3 | FORTALECER SU TER PUESTO | | EL DEPORTISTA MEJORA SU PUESTO DE LANZAMIENTO EN LA CANCHA DE TEJO |
| | | | | | | | 4 | FORTALECER AL REMATADOR | | EL DEPORTISTA MEJORA SU PUESTO DE LANZAMIENTO EN LA CANCHA DE TEJO |
| | | | | | | | 5 | MEJORAR EL TRABAJO EN EQUIPO EN LA COMPETENCIA | | LOS DEPORTISTAS MEJORAN SU TRABAJO EN EQUIPO |
| | | | 2 | MODALID INDIVIDUAL | FOMENTAR AL DEPORTISTA A JUGAR CON DOS TEJOS | 20 | 1 | INSENTIVAR AL DEPORTISTA LA PRACTICA CON DOS TEJOS | | EL DEPORTISTA RECONOCE LA MODALIDA INDIVIDUAL |
| | | | | | | | 2 | PREPARAR AL DEPORTISTA PARA LA RONDA DE CAPITANES | | EL DEPORTISTA RECONOCE LA MODALIDA INDIVIDUAL |
| | | | | | | | 3 | ENFOCAR AL DEPORTISTARONDA DE CAPITANES CON DOS TEJOS | | EL DEPORTISTA RECONOCE LA MODALIDA INDIVIDUAL |
| | | | | | | | 4 | | | |
| | | | 3 | MODALID DUPLAS | RECONOCER LA MODALID DUPLAS | 20 | 1 | MANEJAR EL INTERCAMBIO EN LA CANCHA QUIEN CAREA Y QUIEN SEGUNDEA | | LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS AFIANCEN SU LANZAMIENTO PARA LOGRAR LA MAYOR CANTIDAD DE PUNTOS Y GANAR LAS PARTIDAS |
| | | | | | | | 2 | AFIANZAR SU PUESTO Y TACTICA CONTRA EL RIVAL | | LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS AFIANCEN SU LANZAMIENTO PARA LOGRAR LA MAYOR CANTIDAD DE PUNTOS Y GANAR LAS PARTIDAS |
| | | | | | | | 3 | BUSCAR LA MYOR CANTIDAD DE PUNTOS EN LA PARTIDAD | | LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS AFIANCEN SU LANZAMIENTO PARA LOGRAR LA MAYOR CANTIDAD DE PUNTOS Y GANAR LAS PARTIDAS |
| | | | 4 | TACTICAS DEL TEJO | IDENTIFICAR EN QUE MOMENTO EJECUTAMOS LOS CAMBIOS POSICIONALES | 20 | 1 | FORTALECER CADA PUESO PARA EJECUTAR LOS CAMBIOS POSICIONALES | | IDENTIFICACION DEL DEPORTISTA EN HACER VARIAS FIGURAS Y PUNTAJE |
| | | | | | | | 2 | REALIZAR AMISTOSOS PARA FORTALECER LA TACTICA EN EL TEJO | | IDENTIFICACION DEL DEPORTISTA EN HACER VARIAS FIGURAS Y PUNTAJE |
| | | | | | | | 3 | AFIANZAR A CADA JUGADOR A HACER LA MAYORIA DE PUNTOS Y FIGURAS EN EL JUEGO | | IDENTIFICACION DEL DEPORTISTA EN HACER VARIAS FIGURAS Y PUNTAJE |
| | | | 5 | | | | 1 | | | |
| | | | | | | | 2 | | | |
| | | | | | | | 3 | | | |
| | | | | | | | 4 | | | |
| | | | | | | | 5 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | FISICO | 1 | Capacidades Físicas COORDINATIVAS | MEJORAR LA COORDINACION DEL LANZAMIENTO DEL TEJO | 21 | 1 | REALIZAR UNA BUENA PARABOLA EN SU LANZAMIENTO CON VARIEDAD DE REPETICIONES | 1 | EL DEPORTISTA MEJORA COORDINACION EN SU LANZAMIENTO DE TEJO |
| | | | | | | | 2 | REALIZAR LANZAMIENTOS POR HORAS PARA MEJORAR SU COORDINACION | 2 | EL DEPORTISTA MEJORARA SU COORDINACION EN SU LANZAMIENTO DE TEJO |
| | | | | | | | 3 | REALIZAR TRABAJOS DE COORDINACION MEDAINTE SU GESTO TECNICO SIMULTANEAMENTE (LANZAMIENTOS) | 3 | EL DEPORTISTA MEJORARA SU COORDINACION EN SU LANZAMIENTO DE TEJO |
| | | | | | | | 4 | REALIZAR PARTIDAS POR TIEMPO LIMITADO LUEGO GENERANDO UNA PREUBA FISCA | 4 | EL DEPORTISTA MEJORARA SU COORDINACION SU RESISTENCIA |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 2 | CAPACIDADES FISICAS GENERALES | MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE FUERZA Y FLEXIVILIDAD | 20 | 1 | REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA CON MAYOR CARGA Y IMPLEMENTACION | | EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR EJERCICIOS DE RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA Y DE FORTALECIMIENTO PARA SU MEJORARMIENTO EN SU DICIPLINA (TEJO) |
| | | | | | | | 2 | RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA | | EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR EJERCICIOS DE RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA Y DE FORTALECIMIENTO PARA SU MEJORARMIENTO EN SU DICIPLINA (TEJO) |
| | | | | | | | 3 | EJERCICIOS DE FUERZA MEDIANTE SENTADIILAS , ABDOMINALES ,FLEXO ESTENCIONES DE CODO, DORSALES | | EL NIÑO Y NIÑA TIENE LA CAPACIDAD DEDESPLAZARSE Y REACCIONAR DE UNA MANERA SIMPLE Y COMPLEJA CON BASE EN ESTIMULOS COMO LOS MENCIONADOS ANTERIORENTE. |
| | | | | | | | 4 | FELXIBILIDAD Y ELEASTICIDAD MUSCULAR CON VENDAS TRABAJOS FUNCIONALES | | EL DEPORTISTA MEJORA SUSTANCIALMENTE SU FLEXIBILIDAD ARTICULAR Y SU ELASTICID PARA SU DICIPLINA (TEJO) |
| | | | | | | | | | | |
| | | | 3 | GESTO TEGNICO Y SU LANZAMIENTO | FORTALECER TODOS LOS SEGMENTOS CORPORALES DEL CUERPO | 20 | 1 | PROPIOCEPCIÓN ARTICULARES DEL TREN INFERIOR | | EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE RECONOCER SU POSICIÓN EN UN ESPACIO DETERMINADO Y ASÍ MISMO DE MANTENER EN EQUILIBRIO SU CUERPO. EN SU DICIPLINA (TEJO) |
| | | | | | | | 2 | PROPIOCEPCIÓN PARTICULARES DEL TREN SUPERIOR | | EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE RECONOCER SU POSICIÓN EN UN ESPACIO DETERMINADO Y ASÍ MISMO DE MANTENER EN EQUILIBRIO SU CUERPO. EN SU DICIPLINA (TEJO) |
| | | | | | | | 3 | HIGIENE CORPORAL | | EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE RECONOCER SU POSICIÓN EN UN ESPACIO DETERMINADO Y ASÍ MISMO DE MANTENER EN EQUILIBRIO SU CUERPO. EN SU DICIPLINA (TEJO) |
| | | TEORICO | 1 | REGLAMENTO Y NUEVAS TÉCNOLOGÍAS APLICADAS AL TEJO | IDENTIFICAR Y RECONOCER EL REGLAMENTO DEL TEJO | 21 | 1 | REGLAMENTO GENERAL DEL TEJO | | EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS TENDENCIAS DEL JUZGAMIENTO DEL TEJO |
| | | | 2 | SISTEMAS DE JUEGO A 27 PUNTOS | IDENTIFICAR EL PUNTAJE DE UNA PARTIDA DE TEJO | 20 | 1 | MODALIDAD EQUIPOS SE JUEGA A 27 PUNTOS O TIEMPO | | EL DEPORTISTA RECONOCE QUE AY QUE HACER LA MAYOR CANTIDAD DE PUNTOS PARA GANAR LA PARTIDAD Y SE ASIMILA AL SISTEMA DE JUEGO DE |
| | | | | | | | 2 | MODALIDAD INDIVIDUAL CON DOS TEJOS SE JUAGA A 27 PUNTOS | | EL DEPORTISTA RECONOCE QUE AY QUE HACER LA MAYOR CANTIDAD DE PUNTOS PARA GANAR LA PARTIDAD Y SE ASIMILA AL SISTEMA DE JUEGO DE |
| | | | | | | | 3 | MODALIDAD DUPLAS SE JUEGA A 27 PUNTOS | | EL DEPORTISTA RECONOCE QUE AY QUE HACER LA MAYOR CANTIDAD DE PUNTOS PARA GANAR LA PARTIDAD Y SE ASIMILA AL SISTEMA DE JUEGO DE |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | 1 | DETERMINACIÓN | ESTIMULAR LA DETERMINACIÓN EN LOS DEPORTISTAS DEL TEJO | 21 | 1 | DETERMINACIÓN Y DISCIPLINA | | EL DEPORTISTA RECONOCE Y ESTABLECE UNOS HÁBITOS DIARIOS |
| | | | | | | | 2 | CONSECUSIÓN DE OBJETIVOS GRUPALES | | EL DEPORTISTA IDENTIFICA COMO A TRAVÉS DE LA DISCIPLINA SE PUEDE CONSEGUIR LAS COSAS A NIVEL GRUPAL |
| | | | | | | | 3 | CONSECUSIÓN DE OBJETIVOS INDIVIDUALES | | EL DEPORTISTA RECONOCE LO IMPORTANTE DE EL TRABAJO EN EQUIPO |
| | | | 2 | LIDERAZGO | ESTIMULAR ELLIDERAZGO EN EL CAMPO DE TEJO Y ENTRENAMIENTO | 21 | 1 | LIDERAZGO GRUPAL | | EL DEPORTISTA SE FORMA LIDER INDIVIDUALMENTE |
| | | | | | | | 2 | AUTOGESTIÓN | | EL DEPORTISTA IDENTIFICA COMO Y DE QUE MANERA PUEDE CONTRIBUIR EN SU FORMACION |
| | | | 3 | MOTIVACIÓN | ESTIMULAR LA MOTIVACIÓN EN LOS DEPORTISTAS DE TEJO | 20 | 1 | INTRINSECA | | EL DEPORTISTA RECONOCE LOS DIFERENTES ASPECTOS QUE CONTRIBUYEN SU MOTIVACIÓN ASIA EL TEJO |
| | | | | | | | 2 | EXTRINSECA | | EL DEPORTISTA RECONOCE LOS DIFERENTES ASPECTOS EXTERIORES QUE CONTRIBUYEN CON SU MOTIVACIÓN |

| | |
|---|---|
| **FECHA DE ENTREGA** | **viernes, 18 de junio de 2021** |
| **NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR** | **JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES** |
| **MUNICIPIO** | **MADRID CUNDINAMARCA** |

# PLAN MENSUAL INICIACIÓN

## GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
## PLAN MENSUAL DE CLASE DE TEJO

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MES | | | | AGOSTO | | MUNICIPIO: MADRID | | |
| LUGAR: | | | | COLISEO MUNICIPAL | | HORARIO DE PRACTICA: | 2 A 6PI 12 A 3PM | |
| NIVEL | | | | INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÒN | | PERFECCIONAMIENTO |
| CLASES | | | | AGOSTO | | AGOSTO | | AGOSTO |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | X | | X | | X |
| | | | RESPONSABILIDAD | X | | X | | X |
| | | | COMPAÑERISMO | X | | X | | X |
| | | | JUSTICIA | X | | | | |
| | | | COOPERACION | | | | | |
| | | | LEALTAD | | | | | |
| | | | 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 | | | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | | X | | X |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | | X | | X |
| | | | CALENTAMIENTO | X | | X | | X |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | X | | X |
| | | | RITMO | | | | | X |
| | | | EQUILIBRIO | X | | X | | X |
| | | | ORIENTACION | X | | X | | X |
| | | | DIFERENCIACION | | | | | |
| | | | REACCIÓN | | | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | X | | X | | X |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | X | | X | | X |
| | | | VELOCIDAD | | | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | X | | X | | X |
| | | | RESISTENCIA | X | | X | | X |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | ALIDAD INDIVIDUAL DOS TE | X | | X | | X |
| | | | LANZAMIENTO DEL TEJO | X | | X | | X |
| | | | GESTO TEGNICO | X | | X | | X |
| | | | PULSO | X | | X | | X |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | MODALIDADES DEL TEJO | X | | X | | X |
| | | | TACTICAS DE PUNTERIA | X | | X | | X |
| | | | COMPETITIVAS | | | X | | X |
| | | | INDIVIDUALES | X | | X | | X |
| | | | GRUPALES | | | | | X |
| | | | EJECUCION | X | | X | | X |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | X | | X | | X |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | X | | X | | X |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | X | | X | | X |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | X | | X | | X |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | | X | | X |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | | X | | X |

**FIRMA FORMADOR:** JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES

# PLAN MENSUAL FUNDAMENTACIÓN

## GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
## PLAN MENSUAL DE CLASE DE TEJO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MES | | | | AGOSTO | MUNICIPIO: MADRID | | |
| LUGAR: | | | | COLISEO MUNICIPAL | HORARIO DE PRACTICA: | | 2 A 6PI 12 A 3PM |
| NIVEL | | | | INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN X | PERFECCIONAMIENTO |
| CLASES | | | | AGOSTO | AGOSTO | | AGOSTO |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | X | X | | X |
| | | | RESPONSABILIDAD | X | X | | X |
| | | | COMPAÑERISMO | X | X | | X |
| | | | JUSTICIA | X | | | |
| | | | COOPERACION | | | | |
| | | | LEALTAD | | | | |
| | | | 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 | | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | X | | X |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | X | | X |
| | | | CALENTAMIENTO | X | X | | X |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | X | | X |
| | | | RITMO | | | | X |
| | | | EQUILIBRIO | X | X | | X |
| | | | ORIENTACION | X | X | | X |
| | | | DIFERENCIACION | | | | |
| | | | REACCIÓN | | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | X | X | | X |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | X | X | | X |
| | | | VELOCIDAD | | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | X | X | | X |
| | | | RESISTENCIA | X | X | | X |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | DALIDAD INDIVIDUAL DOS TE | X | X | | X |
| | | | LANZAMIENTO DEL TEJO | X | X | | X |
| | | | GESTO TEGNICO | X | X | | X |
| | | | PULSO | X | X | | X |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | MODALIDADES DEL TEJO | X | X | | X |
| | | | TACTICAS DE PUNTERIA | X | X | | X |
| | | | COMPETITIVAS | | X | | X |
| | | | INDIVIDUALES | X | X | | X |
| | | | GRUPALES | | | | X |
| | | | EJECUCION | X | X | | X |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | X | X | | X |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | X | X | | X |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | X | X | | X |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | X | X | | X |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | X | | X |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | X | | X |

**FIRMA FORMADOR:** JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES

# PLAN MENSUAL FUNDAMENTACIÓN

## GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
## PLAN MENSUAL DE CLASE DE TEJO

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MES | | | | AGOSTO | | MUNICIPIO: MADRID | | | | |
| LUGAR: | | | | COLISEO MUNICIPAL | | HORARIO DE PRACTICA: | | 2 A 6PI 12 A 3PM | | |
| NIVEL | | | | INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÒN | | PERFECCIONAMIENTO | | X |
| CLASES | | | | AGOSTO | | AGOSTO | | AGOSTO | | |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | X | | X | | X | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | X | | X | | X | | |
| | | | COMPAÑERISMO | X | | X | | X | | |
| | | | JUSTICIA | X | | | | | | |
| | | | COOPERACION | | | | | | | |
| | | | LEALTAD | | | | | | | |
| | | | 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 | | | | | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | | X | | X | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | | X | | X | | |
| | | | CALENTAMIENTO | X | | X | | X | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | X | | X | | |
| | | | RITMO | | | | | X | | |
| | | | EQUILIBRIO | X | | X | | X | | |
| | | | ORIENTACION | X | | X | | X | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | | | | |
| | | | REACCIÓN | | | | | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | X | | X | | X | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | X | | X | | X | | |
| | | | VELOCIDAD | | | | | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | X | | X | | X | | |
| | | | RESISTENCIA | X | | X | | X | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | ALIDAD INDIVIDUAL DOS TE | X | | X | | X | | |
| | | | LANZAMIENTO DEL TEJO | X | | X | | X | | |
| | | | GESTO TEGNICO | X | | X | | X | | |
| | | | PULSO | X | | X | | X | | |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | MODALIDADES DEL TEJO | X | | X | | X | | |
| | | | TACTICAS DE PUNTERIA | X | | X | | X | | |
| | | | COMPETITIVAS | | | X | | X | | |
| | | | INDIVIDUALES | X | | X | | X | | |
| | | | GRUPALES | | | | | X | | |
| | | | EJECUCION | X | | X | | X | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | X | | X | | X | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | X | | X | | X | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | X | | X | | X | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | X | | X | | X | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | | X | | X | | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | | X | | X | | |

**FIRMA FORMADOR:** JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TEMA: Realizar lanzamientos del tejo | | | | | LUGAR: Coliseo Municipal Madrid | | | |
| | | | | | N° de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | | PERFECIONAMIENTO | | | SESION:1 |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan al niño comprender el gesto tecnico | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | Convivencia | x | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Honestidad | x | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular tren inferior y superiror | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| hidratacion | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| explicacion | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| gesto tecnico del tejo | Capacidad | Manifestaciò | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1- lanzamiento a una cancha de minitejo | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 10 Minutos | REPETITIVO | 10 Minutos |
| 2-Lanzamientos del tejo aprendisaje formativo | | Explosiva | | | 10 Minutos | REOETITIVO | 10 Minutos |
| 3-Lanzamiento del tejo a una distancia minima | Resistencia | Aerobica | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| 4-ubicación espacial | | Anaerobica | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| 5- balanceo | Velocidad | Maxima | | | 10 Minutos | REPETITIVO | 10 Minutos |
| 6- lanzamientos practica deportiva | | Desplazamiento | | | 10 Minutos | REPETITIVO | 10 Minutos |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | LUGAR: Coliseo Municipio de madrid | |
| TEMA: enseñar el pulso del lanzamiento DEL TEJO | | | | | | | | N° de deportistas: 20 | |
| INICIACION | X | | FUNDAMENTACION | | | | | PERFECIONAMIENTO | SESION:2 |
| OBJETI | Realizar ejercicios de lanzamientos, punteria y precision | | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | Convivencia | | Autodisciplina | X | Participaciò | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompens | |

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÓN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| cordinativa | Capacida | Manifestaciòn | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. Realizar ejercicios de punteria de juego de pikis pero con los tejos | Fuerza | Maxima | TIEMPO | 20 Minuto | CONTINUO | 20 Minutos |
| 2.Realizar lanzamientos de precision a pegarle a otro objeto | | Explosiva | | 10 Minuto | CONTINUO | 10 Minutos |
| 3.Realizar lanzamientos a ingresar el tejo con presicion en la greda | Resistencia | Aerobica | | 10 Minuto | CONTINUO | 10 Minutos |
| 4.lanzar el tejo y que entre en un aro | | Anaerobica | | 5 Minutos | CONTINUO | 5 Minutos |
| 5.lanzar y ingresar el tejo en una canasta | Velocidad | Maxima | | 5 Minutos | CONTINUO | 5 Minutos |
| | | Desplazamiento | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | LUGAR: Coliseo Municipal Madrid | | |
| TEMA: actividad con el tejo en cancha de mini tejo | | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:3 |
| OBJETI | Ejecutar actividades con el tejo y su gesto tecnico en una cancha de mini tejo | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Honestidad | x | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| ESTIRAMIENTO | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | EPETICIONE | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONE | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONE | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| lanzamiento del tejo | Capacida | Manifestaci | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1- ejercicios deLanzamiento del tejo con su geso tecnico en cancha d | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 10 Minutos | REPETITIVO | 10 Minutos |
| 2- gestos tecnicos sumultaneos | | Explosiva | | | 10 Minutos | REPETITIVO | 10 Minutos |
| 3- Lanzamiento del tejo a una distancia corta | Resistencia | Aerobica | | | 10 Minutos | REPETITIVO | 10 Minutos |
| 4- lanzamiento a una distancia media | | Anaerobica | | | 10 Minutos | REPETITIVO | 10 Minutos |
| 5- lanzamiento de una cancha a otra en distancia minima | Velocidad | Maxima | | | 20 Minutos | REPETITIVO | 10 Minutos |
| | | Desplazamiento | 10 | | | | |
| | | Reacciòn | 10 | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 Minutos | EPETICIONE | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | LUGAR: Coliseo Municipal Madrid | | |
| TEMA: Actividad recreativa con juego de ponchados | | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:4 |
| OBJETI | Realizar juegos paramejorar las habilidades de los deportistas | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| saludo explicacion de la actividad | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | EPETICIONI | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONI | 5 Minutos |
| | REACCIÓN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONI | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Recreativa | Capacida | Manifestac | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1- ponchar con pelota de tenis en lanzamiento de tejo | Fuerza | Maxima | TIEMPO | 20 Minutos | | 20 Minutos |
| 2: ponchados | | Explosiva | | 20 Minutos | | 20 Minutos |
| 3. lanzamientos a ponchar una supericie de el cuerpo | Resistencia | Aerobica | | 20 Minutos | | 20 Minutos |
| | | Anaerobica | | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minutos | EPETICIONI | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: jeferson aragon torres**

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | LUGAR: Coliseo Municipal Madrid | | |
| TEMA: Manejo de el tejo y posicion | | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:5 |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas adaptarse a el tejo y su posicion | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | x | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | EPETICIONE | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONE | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONE | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciò | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1:cada niño toma su tejo a mediday peso inicial + su posicion | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 10 Minutos | Repetitivo | 10 Minutos |
| 2: adaptamiento al tejo. | | Explosiva | | | 10 Minutos | Repetitivo | 10 Minutos |
| 3:ejercicios de lanzar y aaptarse al tejo | Resistencia | Aerobica | | | 10 Minutos | Repetitivo | 10 Minutos |
| ejercicios de calibrar el tejo en la mano | | Anaerobica | | | 10 Minutos | Repetitivo | 10 Minutos |
| 5:ubicación de el tejo en la mano y ubicacion para su lanzamiento | Velocidad | Maxima | | | 20 Minutos | Repetitivo | 10 Minutos |
| | | Desplazamiento | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minutos | EPETICIONE | 20 |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | LUGAR: Coliseo Municipal madrid | | | |
| TEMA: salidas de lanzamientos del tejo cancha de mini tejo | | | | | | N° de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | | | PERFECIONAMIENTO | | | SESION:6 |
| OBJETI | Realizar ejercicios de salida de lanzamiento de el tejo | | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | | |
| Respeto | X | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X | | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | X | Autodominio | | | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimiento | x | Juego Limpio | | Recompensa | | | |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE | | | | | | | | | |
| PARTE INICIAL | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| | | | | | | Minutos | Mètodo | Totales | |
| Movilidad Articular | | ACOPLAMIENTO | 10 | | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONE | 10 Minutos | |
| | | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | | | |
| Propiocepciòn | | ORIENTACIÓN | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONE | 5 Minutos | |
| | | REACCIÓN | 10 | | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos | |
| | | RITMO | 10 | | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONE | 5 Minutos | |
| | | CAMBIO | 10 | | | | | | |
| Hidrataciòn | | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos | |
| | | VISOPEDICA | - | | | | | | |
| | | | | | | | | 33 Minutos | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | Capacidades Condicionales | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| salidad de lanzamient del tejo | | Capacidad | Manifestaci | | | Minutos | Metodo | Totales | |
| 1:ejercicio de salid en lanzamiento de tejo forma inicial | | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 30Minutos | Repetitivo | 30 Minutos | |
| 2: salida de lanzamiento lado derecho a una cancha de mini | | | Explosiva | | | 5 Minutos | Repetitivo | 5 Minutos | |
| 3: salidad de lanzamiento por elevacion del tejo | | Resistencia | Aerobica | | | 5 Minutos | Repetitivo | 5 Minutos | |
| 4: salid de lanzamiento medio a distancai corta en cancha de mini tejo | | | Anaerobica | | | | | | |
| | | Velocidad | Maxima | | | 10 Minutos | Repetitivo | 10 Minutos | |
| | | | Desplazamiento | | | 10 Minutos | Repetitivo | 10 Minutos | |
| | | | Reacciòn | | | | | | |
| | | Flexibilidad | | | | | | | |
| | | | | | | | | 60 Minutos | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2 | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | Tècnico | Tactico | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| | | | | | | Minutos | Metodo | Totales | |
| | | | | | TIEMPO | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| | | | | | | Minutos | Metodo | Totales | |
| 1.Estiramiento | | X | | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONE | 20 Minutos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 27 Minutos | |
| RECREATIVA: | | | | | | | | | |
| ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES | | | | | | | | | |

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | LUGAR: Coliseo Municipal MADRID | | | |
| TEMA: Actividad recreativa INTEGRACION | | | | | | N° de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | | PERFECIONAMIENTO | | | SESION:7 | |
| OBJETI | Realizar una actividad recreativa por semana que permita la integridad entre los niños | | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | | |
| Respeto | x | Convivencia | x | Autodisciplina | | Participaciòn | x | | |
| Honestidad | X | Justicia | X | Tolerancia | X | Autodominio | | | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | | | |

## DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

### PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 Minutos |

### PARTE CENTRAL–PARTE 1

| ACTIVIDADES recreativa | Capacidades Condicionales | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifesta | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1-juego de cojidas | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 20 Minutos | CONTINUO | 20 Minutos |
| 2- juego de penaltys | | Explosiva | | | 20 minutos | CONTINUO | 20 minutos |
| 3- juego de ponchados | Resistencia | Aerobica | | | 20 minutos | CONTINUO | 20 minutos |
| | | Anaerobica | | | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

### PARTE CENTRAL–PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |

### PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | LUGAR: Coliseo Municipal MADRID | | |
| TEMA: Realizar motricidad, percepción, orientacion y mejorar las capacidades y habilidades en los | | | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | | | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:8 |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo del tejo y sus posiciones | | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | X | Tolerancia | x | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | x | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONE | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONE | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONE | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| motricidad del tejo | Capacidad | Manifestaciò | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.juegos de motricidad | Fuerza | Maxima | TIEMPO | 10 Minutos | CONTINUO | 5 minutos |
| 2.lanzo el tejo y me desplazo de canca a cancha | | Explosiva | | 10 minutos | CONTINUO | 5 minutos |
| 3.lanzamientos del tejo a cancah de mini tejo | Resistencia | Aerobica | | 10 minutos | CONTINUO | 5 minutos |
| 4.lanzamiento con elevacion | | Anaerobica | | 10 minutos | CONTINUO | 5 minutos |
| 5 juego de pikis pero con los tejos | Velocidad | Maxima | | 20 minutos | CONTINUO | 5 minutos |
| | | Desplazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| | | | TIEMPO | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONE | 20 |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | LUGAR: Coliseo Municipal MADRID | | |
| TEMA: explicar el sitema de juego del tejo y practicarlo en base a su inicicacion | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:9 |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan a los niños conocer el deporte del tejo y sus bases | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | X | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| aprendisaje del tejo | Capacidad | Manifestaciò | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1: jugador numero 1,2,3,4, y su base en lanzamiento de | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 10 Minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 2:careador de tejo | | Explosiva | | | 10 minutos | CONTINUO | 10minutos |
| 3:Lanzamiento del segundero y tercero jugador de | Resistencia | Aerobica | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 4: lanzamiento del rematador | | Anaeróbica | | | 30 minutos | CONTINUO | 30 minutos |
| | Velocidad | Maxima | | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | LUGAR: Coliseo Municipal MADRID | | | |
| TEMA: Actividad recreativa con los niños de la esceula de tejo | | | | | | N° de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | | | PERFECIONAMIENTO | | | SESION: 10 |
| OBJETI | Realizar una actividad recreativa para integrar alos deportistas de la esceula de tejo | | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | | |
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X | | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | | | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimi | x | Juego Limpio | x | Recompensa | | | |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE | | | | | | | | | |
| PARTE INICIAL | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| | | | | | | Minutos | Mètodo | Totales | |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | | | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos | |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos | |
| | REACCIÓN | 10 | | | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos | |
| | RITMO | 10 | | | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos | |
| | CAMBIO | 10 | | | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | | 3 Minutos | | 3 Minutos | |
| | VISOPEDICA | - | | | | | | | |
| | | | | | | | | 33 Minutos | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| Recreativas | Capacidad | Manifestaciòn | | | | Minutos | Metodo | Totales | |
| 1:pikis de tejos | Fuerza | Maxima | | | TIEMPO | 20 Minutos | Repetitivo | 20 Minutos | |
| 2: cadenita | | Explosiva | | | | 20 Minutos | Repetitivo | 20 Minutos | |
| 3:ponchados | Resistenci | Aerobica | | | | 20 Minutos | Repetitivo | 20 Minutos | |
| | | Anaerobica | | | | | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 60 Minutos | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2 | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| | | | | | | Minutos | Metodo | Totales | |
| 1. | | | | | TIEMPO | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| PARTE FINAL | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| | | | | | | Minutos | Metodo | Totales | |
| 1.Estiramiento | X | | | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONES | 20 Minutos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 27 Minutos | |
| RECREATIVA: | | | | | | | | | |
| ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES | | | | | | | | | |

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | LUGAR: Coliseo municipal MADRID | | |
| TEMA: Realizar trabajos de ubicación espacial , percepción, orientacion, desplazamientos | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:11 |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo del tejo en la cancha de mini tejo | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | x | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimi | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular de Piso | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| UBICACIÒN ESPACIAL | Capacidad | Manifestaciòn | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1:Lanzamiento lateral del tejo en cancha de mini tejo | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 10 Minutos | CONTINUO | 10minutos |
| 2:trabajo de ubicaciion en la cancha de tejo mini tejo | | Explosiva | | | 10 minutos | CONTINUO | 10minutos |
| 3:trabajo de balanceo | Resistenci | Aerobica | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 4:relizar lanzamietnos de derecha e izquirda y del centro de | | Anaerobica | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 5: practica de tejo en cancha de mini tejo | Velocidad | Maxima | | | 20 minutos | CONTINUO | 20 minutos |
| | | Desplazamiento | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONES | 20 |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | LUGAR: Coliseo Municipal MADRID | | |
| TEMA: Realizar trabajos de orientacion en la cancha de mini tejo | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:12 |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan al niño manejar su orientacion el la cancha de mini tejo | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Conviven cia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimi | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| orientacion del lanzamiento | Capacidad | Manifestaciòn | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1: total balanceo y lanzamientos en la cancha de m | Fuerza | Maxima | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 2:Lanzamiento por encima de una distancia minima | | Explosiva | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 3:lanzamiento de una cancha a otra en canchas de mini tejo | Resistenci | Aerobica | | 10 minutos | CONTINUO | 10minutos |
| 4:lanzamiento adecuado para la cancha de mini te | | Anaerobica | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 5 lanzamiento del tejo con su respectiva orientacion | | Maxima | | 20 minutos | CONTINUO | 20 minutos |
| | Velocidad | Desplazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO 20 Minutos | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA<br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>PLAN DIARIO DE CLASE<br>ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA | | | | | | | | |
| | | | | LUGAR: Coliseo Municipal MADRID | | | | |
| TEMA: lanzar el tejo en la cancha de mini tejo | | | | N° de deportistas: 20 | | | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:13 | | |
| OBJETIV | Realizar ejercicios que permitan al niño manejar su lanzamiento el la cancha de mini tejo | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | |
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimie | x | Juego Limpio | | Recompensa | | |
| DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE | | | | | | | | |
| PARTE INICIAL | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | | |
| | | | | | Minutos | Mètodo | Totales | |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | | TIEMPO | 10 Minutos | PETICIO | 10 Minutos | |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minutos | PETICIO | 5 Minutos | |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos | |
| | RITMO | 10 | | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | PETICIO | 5 Minutos | |
| | CAMBIO | 10 | | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos | |
| | VISOPEDICA | - | | | | | | |
| | | | | | | | 33 Minutos | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | | | |
| lanzamiento | Capaci | Manifestaciò | | | Minutos | Metodo | Totales | |
| 1: lanzamientos en la cancha d | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 10 Minutos | CONTIN | 10 minutos | |
| distancia minima | | Explosiva | | | 10 minutos | CONTIN | 10 minutos | |
| 3:lanzamiento de una cancha | Resistenci | Aerobica | | | 10 minutos | CONTIN | 10minutos | |
| 4:lanzamiento adecuado para | | Anaerobica | | | 10 minutos | CONTIN | 10 minutos | |
| enseñansa de la parabola | Velocidad | Maxima | | | 20 minutos | CONTIN | 20 minutos | |
| | | Desplazamiento | | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2 | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | | |
| 1. | | | | TIEMPO | Minutos | Metodo | Totales | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | |
| PARTE FINAL | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | | |
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales | |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 Minutos | PETICIO | 20 Minutos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos | |
| 3.Retroalimentaciòn de | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos | |
| 4. Tareas en casa y | | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos | |
| RECREATIVA: | | | | | | | | |
| ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES | | | | | | | | |

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| INDEPORTES | | | GOBERNACIÒN DE CUNDINAMA<br>INDEPORTES CUNDINAMARC<br>PLAN DIARIO DE CLASE<br>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y | | INDEPORTES | | | |
| | | | | | LUGAR: Coliseo Municipal MADRID | | | |
| TEMA: Actividad recreativa | | | | | N° de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | | PERFECIONAMIENTO | | SESION: 14 | |
| OBJETIV | Realizar una actividad recreativa por semana que permita la integridad entre los niños | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | |
| Respeto | x | Convivencia | x | Autodisciplina | | Participaci | x | |
| Honestidad | X | Justicia | X | Tolerancia | X | Autodomi | | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompen | | |
| DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE | | | | | | | | |
| PARTE INICIAL | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| | | | | | Minuto | Mètodo | Totales | |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | | TIEMPO | 10 Minuto | PETICIO | 10 Minutos | |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minuto | PETICIO | 5 Minutos | |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minuto | CONTINUO | 10 Minutos | |
| | RITMO | 10 | | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minuto | PETICIO | 5 Minutos | |
| | CAMBIO | 10 | | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos | |
| | VISOPEDICA | - | | | | | | |
| | | | | | | | 33 Minutos | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| recreativa | Capacidad | Manifestaciòn | | | Minuto | Metodo | Totales | |
| 1-juego de cojidas | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 0 Minuto | CONTIN | 20 Minutos | |
| 2- juego de policias y ladrones | | Explosiva | | | 0 minuto | CONTIN | 20 minutos | |
| 3- juego de ponchados | Resistencia | Aerobica | | | 0 minuto | CONTIN | 20 minutos | |
| | | Anaerobica | | | | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| recreativa | Capacidad | Manifestaciòn | | | Minuto | Metodo | Totales | |
| 1-juego de cojidas | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 0 Minuto | CONTIN | 20 Minutos | |
| 2- juego de policias y ladrones | | Explosiva | | | 0 minuto | CONTIN | 20 minutos | |
| 3- juego de ponchados | Resistencia | Aerobica | | | 0 minuto | CONTIN | 20 minutos | |
| | | Anaerobica | | | | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2 | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| | | | | | Minuto | Metodo | Totales | |
| 1. | | | | TIEMPO | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | |
| PARTE FINAL | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| | | | | | Minuto | Metodo | Totales | |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 Minuto | PETICIO | 20 Minutos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minuto | | 5 Minutos | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minuto | | 2 Minutos | |
| 4. Tareas en casa y | | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos | |
| RECREATIVA: | | | | | | | | |
| ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES | | | | | | | | |

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA<br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>PLAN DIARIO DE CLASE<br>ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA | | | | | | | | | |
| | | | | | LUGAR: Coliseo Municipal MADRID | | | | |
| TEMA: practicar el tejo en base a su inicicacion | | | | | N° de deportistas: 20 | | | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | | PERFECIONAMIENTO | | | SESION: 15 | |
| OBJETIV | Realizar ejercicios que permitan a los niños conocer el deporte del tejo y sus bases | | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | | |
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodiscip | X | Participaciòn | | X | |
| Honestidad | X | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | | | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | | | |
| DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE | | | | | | | | | |
| PARTE INICIAL | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | | Metodo de entrenamiento | | | | |
| | | | | TIEMPO | Minutos | Mètodo | Totales | | |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | | | 10 Minutos | PETICIÓN | 10 Minutos | | |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minutos | PETICIÓN | 5 Minutos | | |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos | | |
| | RITMO | 10 | | | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | PETICIÓN | 5 Minutos | | |
| | CAMBIO | 10 | | | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos | | |
| | VISOPEDICA | - | | | | | | | |
| | | | | | | | 33 Minutos | | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | | Metodo de entrenamiento | | | | |
| aprendisaje del tejo | Capacidad | Manifestaciòn | | TIEMPO | Minutos | Metodo | Totales | | |
| 1: jugador numero 1,2,3,4, y su | Fuerza | Maxima | | | 10 Minutos | CONTIN | 10 minutos | | |
| 2:careador de tejo | | Explosiva | | | 10 minutos | CONTIN | 10minutos | | |
| 3:Lanzamiento del segundero | Resistencia | Aerobica | | | 10 minutos | CONTIN | 10 minutos | | |
| 4: lanzamiento del rematador | | Anaerobica | | | 30 minutos | CONTIN | 30 minutos | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | | | | |
| | | splazamiento | | | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos | | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2 | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | | Metodo de entrenamiento | | | | |
| 1. | | | | TIEMPO | Minutos | Metodo | Totales | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| PARTE FINAL | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | | | | Metodo de entrenamiento | | | | |
| | | | | TIEMPO | Minutos | Metodo | Totales | | |
| 1.Estiramiento | X | | | | 20 Minutos | PETICIÓN | 20 Minutos | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos | | |
| 3.Retroalimentaciòn de | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos | | |
| 4. Tareas en casa y | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos | | |
| RECREATIVA: | | | | | | | | | |
| ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES | | | | | | | | | |

# PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | |
| TEMA: Actividad fisica y tecnica del tejo | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | X | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:1 |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas manejar la tecnica en el lanzamiento del tejo | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| gesto tegnico | Capacidad | Manifestaciò | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1:Realizar gesto de lanzamiento con el tejo | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| 2:Realizar lanzamientos a media distancia con el tejo | | Explosiva | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| 3:Se realizar diferentes gestos tecnicos en el tejo | Resistencia | Aerobica | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | | Anaerobica | | | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Se realiza lanzamientos con el tejo y su gesto tegnico | | | | TIEMPO | | | |
| 2.realiza lanzamiento a media distancia | | | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| 3.Se realizan diferentes gestos tecnicos y lanzamientos | | | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | | | | | 10 Minutoa | CONTINUO | 10 Minutos |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: Jeferson aragon torres**

# PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | LUGAR:Coliseo MADRID | | | |
| **TEMA:** Realizar ejercicios que permitan un mejor desarrollo fisico de los niños con ejecucion del tejo | | | | | | N° de deportistas: 20 | | | |
| **INICIACION** | | **FUNDAMENTACION** | X | | | **PERFECIONAMIENTO** | | | **SESION:2** |
| **OBJETI** | Ejecutar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar sus habilidades motrices. | | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | | | |
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciò | | | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodomini | | | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimiento | x | Juego Limpio | | Recompens | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| LANZAMIENTO DEL TEJO | Capacida | Manifestaciòn | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1:lanzar el tejo de cancah a cancha por detrminado tiempo | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 10Minutos | CONTINUO | 10Minutos |
| 2 : realizar trabajo de saltavilidad en el puesto | | Explosiva | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| 3: trabajo multifuncional | Resistencia | Aerobica | x | | 10Minutos | CONTINUO | 10Minutos |
| | | Anaerobica | | | | CONTINUO | |
| | Velocidad | Maxima | | | | CONTINUO | |
| | | Desplazamiento | x | | | CONTINUO | |
| | | Reacciòn | | | | CONTINUO | |
| | Flexibilidad | | | | | CONTINUO | |
| | | | | | | CONTINUO | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.lanzamientos de lado a lado | | | | TIEMPO | 10Minutos | | 10Minutos |
| 2.-lanzamiento mas trabajo de saltavilidad | | | | | 10 Minutos | | 10 Minutos |
| 3:lanzmiento mas flexo estenciones de codo | | | | | 10Minutos | | 10Minutos |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: Jeferson aragon torres**

# PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | |
| TEMA: POSICION DE LANZAMIENTO | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | X | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:3 |
| OBJETI | Se realizara la posicion de lanzamiento y su tecnica de tejo en cancha de mini tejo | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | Participaciòn | X | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | Autodominio | | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | X | Juego Limpio | Recompensa | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| explicacion y ejecucion | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | EPETICIONE | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONE | 5 Minutos |
| | REACCIÓN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÓN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONE | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| JUEGOS LUDICOS Y AEROBICOS | Capacida | Manifestaci | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1: realizar trabajos posicionales en diferentes parates de la cancha de | Fuerza | Minima | 10 | 10: Minutos | CONTINUO | 10: Minutos |
| 2: realizar la posicion de lanzamiento a media distancia y ejecutarla | | Explosiva | | 10: Minutos | CONTINUO | 10: Minutos |
| 3. realizar tebajo de coordinacion mas la posicion de anzamiento | Resistencia | Aerobica | 10 | 10. Minutos | CONTINUO | 10. Minutos |
| | | Anaerobica | | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1: realizar tecnica de posicion mas lanzamiento | | | | 10: Minutos | CONTINUO | 10: Minutos |
| 2: realizar tecnica de lanzamiento | | | | 10: Minutos | CONTINUO | 10: Minutos |
| 3: realizar tecnica de lanzamiento del tejo muy repetitivo | | | | 10. Minutos | CONTINUO | 10. Minutos |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | 20 Minutos | EPETICIONE | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: Jeferson aragon torres**

# PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | |
| TEMA: TECNICA DEL TEJO | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | X | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:4 |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan mejorar la tecnica a los deportistasen el tejo | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | EPETICIONI | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONI | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONI | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| tecnica del tejo | Capacidad | Manifestac | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1: lanzamiento del tejo a media altura a media y alta | Fuerza | Maxima | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 2: gesto tecnico al lanzar | | Explosiva | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 3: aprendisaje mediante distancias minimas y cortas para su lanzam | Resistencia | Aerobica | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| | | Anaerobica | | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Control del lanzamiento | lanzamiento del tejo | | X | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 2.posicion de lanzamiento | gesto tecnico | | X | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 3. trabajo de lanzamientos repetitivos del tejo | | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | 20 Minutos | EPETICIONI | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TEMA: Actividad recreativa | | | | | | LUGAR:Coliseo MADRID<br>N° de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | X | FUNDAMENTACION | | | | PERFECIONAMIENTO | | | SESION:5 |
| OBJETI | Realizar una actividad recreativa donde se integren todos los niños de la esceula de tejo | | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | | |
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | X | | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | | | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompensa | | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Estiramiento Dinàmico | ACOPLAMIENTO | 10 | | TIEMPO | 10 Minutos | EPETICIONE | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | | 5 Minutos | EPETICIONE | 5 Minutos |
| | REACCIÓN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| movilidad articular | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | EPETICIONE | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CONTROL DE BALON | Capacidad | Manifestaciò | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.penaltys | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 20 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 2.ponchados | | Explosiva | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 3.la lleva | Resistencia | Aerobica | | | 30 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| | | Anaerobica | | | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| | | | | TIEMPO | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 Minutos | EPETICIONE | 20 |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

# PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | LUGAR: Coliseo Madrid | | |
| TEMA:pulso de lanzamiento del tejo en la cancha de mini tejo | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | X | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:6 |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan mejorar el pulso del lanzamiento del tejo | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | x | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular de Piso | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONE | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONE | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONE | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaci | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1-realizar trabajos de punteria para mejorar el pulso | Fuerza | Maxima | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONE | 10 Minutos |
| 2: lanzar el tejo de una distancia a otra y lograr pegarle al obje | | Explosiva | | 10 Minutos | REPETICIONE | 10 Minutos |
| 3- ejercicios de lanzar y encanastar el tejo dentro de la super | Resistencia | Aerobica | | 10 Minutos | REPETICIONE | 10 Minutos |
| | | Anaerobica | | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Realizo lanzamientos de mi tejo con punteria | | | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONE | 10 Minutos |
| 2.Realizo lanzamientos del tejo con finalidad | | | | 10 Minutos | REPETICIONE | 10 Minutos |
| 3.realizo lanzamientos del tejo y encanasto en la superfiicie d | | | | 10 Minutos | REPETICIONE | 10 Minutos |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONE | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TEMA:** Realizar a través de juegos motrices las capacidades y habilidades los niños | | | | | **LUGAR: Coliseo MADRID** | | |
| | | | | | **N° de deportistas: 20** | | |
| **INICIACION** | | **FUNDAMENTACION** | X | | **PERFECIONAMIENTO** | | **SESION:7** |
| **OBJETI** | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas se adapten al deporte del tejo | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| explicacion de la clase | ACOPLAMIENTO | 10 | | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| dominio de lanzamiento | Capacidad | Manifesta | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1-postura al lanzamiento del tejo | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 20 Minutos | CONTINUO | 5 minutos |
| 2-elevacion de un brazo al lado y el otro en valanceo para lanzar el tejo | | Explosiva | | | 20 minutos | CONTINUO | 5 minutos |
| 3-equilibrio y postura de lanzamiento | Resistencia | Aerobica | | | 10 minutos | CONTINUO | 5 minutos |
| 4-concentracion al lanzar el tejo | | Anaerobica | | | 5 minutos | CONTINUO | 5 minutos |
| | Velocidad | Maxima | | | 5 minutos | CONTINUO | 5 minutos |
| | | Desplazamiento | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.postura y buena ejecucion | | | | TIEMPO | 5 Minutos | CONTINUO | 5 Minutos |
| 2.elevacion y coordinación de pies y brazos al lanzar el tejo | | | | | 5 Minutos | CONTINUO | 5 Minutos |
| 3. equilibrio al lanzar el tejo y concentracion | | | | | 5 Minutos | CONTINUO | 5 Minutos |
| | | | | | | | 15 Minutos |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | |
| TEMA: POSICION DE LANZAMIENTO DEL TEJO | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | X | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:8 |
| OBJETI | Ejecutar bien la tecnica del lanzamiento del tejo en la cancha de mini tejo | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| expliccacion del tema | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | EPETICIONE | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONE | 5 Minutos |
| | REACCIÓN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONE | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| CONTROL DE BALON | Capacidad | Manifestaciò | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. posicion de lanzamiento con semiflexion de rodilla | Fuerza | Maxima | | TIEMPO 10 Minutos | REPETICION | 10 Minutos |
| 2. posicion de base de sustentacion media | | Explosiva | | 10 minutos | REPETICION | 10 minutos |
| 3. progresion de pasos plantiflexion abduccion de | Resistencia | Aerobica | | 10 minutos | REPETICION | 10 minutos |
| 4: posicion con tronco asi adelante y miembros superior l | | Anaerobica | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| | Velocidad | Maxima | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.realizar lanzamientos del tejo con semiflexion de rodilla | | | | TIEMPO 10 minutos | REPETICION | 10 minutos |
| 2.realizar lanzamientos del tejo con base de | | | | 10 minutos | REPETICION | 10 minutos |
| 3.lanzamiento del tejo con progresion de pasos | | | | 10 minutos | REPETICION | 10 minutos |
| 4. | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO 20 Minutos | EPETICIONE | 20 |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | | |
| TEMA: GESTO TECNICO del tejo | | | | N° de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | MOVIMIENTOS DEL TEJO | FUNDAMENTACION | X | PERFECIONAMIENTO | | | SESION:9 |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de los movimientos del tejo | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | X | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| movimientos | Capacidad | Manifestaciò | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1-ejercicios de base de sustentacion cerrada media av | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 20 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| lanzamiento | | Explosiva | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 3-movimientos de balanceo al lanzar el tejo | Resistencia | Aerobica | | | 20 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 4-movimiento de posicion erqida al lanzar el tejo | | Anaerobica | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| | Velocidad | Maxima | | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | |
| TEMA: COGIDA DEL TEJO | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | X | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:10 |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar la cogida del tejo | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimi | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. ejercicios de cogidas del tejo con la mano domina | Fuerza | Maxima | TIEMPO | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| 2: ejercicios de lanzamiento del tejo con la mano avierta | | Explosiva | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 3: lanzamiento del tejo con mano cerrada | Resistenci | Aerobica | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| | | Anaerobica | | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1:lanzamientos con su mano dominantes ejercicios | | | TIEMPO | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| 2. lanzamientos del tejo con mano avierta | | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 3. lanzamientos del tejo con la mano cerrada | | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | |
| TEMA: Actividad recreativa | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | X | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:11 |
| OBJETI | Realizar una actividad recreativa que permita mejorar la convivencia en los niños | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÓN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| CONTROL DE BALON | Capacidad | Manifestaciò | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1:cojelados y desconjelados | Fuerza | Maxima | | 20 Minutos | CONTINUO | 20 minutos |
| 2: ponchados | | Explosiva | | 20 minutos | CONTINUO | 20 minutos |
| 3: carreras 1vs1 | Resistencia | Aerobica | | 20 minutos | CONTINUO | 20minutos |
| | | Anaerobica | | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | 20 Minutos | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | | |
| TEMA: aprendisaje de modalidades del tejo | | | | | | N° de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | | X | | PERFECIONAMIENTO | | | SESION: 12 |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el aprendizaje del tejo en canchas de mini tejo | | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | | |
| Respeto | X | Convivencia | | Autodisciplina | x | Participaciòn | | X | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | | | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | X | Juego Limpio | X | Recompensa | | X | |

## DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

### PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| explicacion del tema | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÓN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 |

### PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| modalidades del tejo | Capacidad | Manifestaciòn | | Minutos | Metodo | Totales |
| modalidad equipos de tejo | Fuerza | Maxima | TIEMPO | 10 Minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| modalidad individual de tejo | | Explosiva | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| modalidad duplas de tejo | Resistencia | Aerobica | | 10 minutos | CONTINUO | 10minutos |
| juego de las modalidades del tejo entre ellos | | Anaerobica | | 30 minutos | repetitivo | 30minutos |
| | Velocidad | Maxima | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

### PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |

### PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONES | 20 |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR:JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | | |
| TEMA: TECNICA DEL TEJO | | | | N° de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | MOVIMI | UNDAMENTACIO | X | PERFECIONAMIENTO | | SESION: 13 | |
| OBJETIV | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de los movimientos del tejo | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | | Autodisciplina | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia X | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimie | X | Juego Limpio | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENT | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | PETICION | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | 5 Minutos | PETICION | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | PETICION | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| movimientos | Capacidad | Manifestaciòn | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1-ejercicios de base de susten | Fuerza | Maxima | TIEMPO | 20 Minutos | CONTIN | 10 Minutos |
| de rodilllas de lanzamiento | | Explosiva | | 10 minutos | CONTIN | 10 minutos |
| 3-movimientos de balanceo al | Resistenci | Aerobica | | 20 minutos | CONTIN | 10 minutos |
| 4-movimiento de posicion ergi | | Anaerobica | | 10 minutos | CONTIN | 10 minutos |
| | Velocidad | Maxima | | | | |
| | | splazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minutos | PETICION | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO FUNDAMNTACIÓN

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | LUGAR:Coliseo MADRID | | | |
| TEMA: Actividad recreativa escuela de tejo | | | | | | | |
| INICIACION | X | UNDAMENTACIO | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:14 | |
| OBJETIV | Realizar una actividad recreativa donde se integren todos los niños de la esceula de tejo | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
| Respeto | X | Conviven cia | X | Autodisciplina | Participaci | X | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | Autodomi | | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimie | X | Juego Limpio | Recompen | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minuto | Mètodo | Totales |
| Estiramiento Dinàmico | ACOPLAMIENT | 10 | TIEMPO | 10 Minuto | PETICIO | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | 5 Minuto | PETICIO | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minuto | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| movilidad articular | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minuto | PETICIO | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 Minutos |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| recreativas | Capacidad | Manifestaciòn | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.carreras | Fuerza | Maxima | TIEMPO | 0 minuto | CONTIN | 10 minutos |
| 2.ponchados | | Explosi | | 0 minuto | CONTIN | 10 minutos |
| 3.la lleva | esistenc | Aerobica | | 0 minuto | CONTIN | 10 minutos |
| | | naerobica | | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | |
| | | plazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | lexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minuto | Metodo | Totales |
| | | | TIEMPO | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minuto | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minuto | PETICIO | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minuto | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minuto | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

# PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | LUGAR:Coliseo MADRID | | |
| TEMA: Realizar ejercicios que permitan un mejor desarrollo | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | | UNDAMENTACIO | X | PERFECIONAMIENTO | SESION: 15 | |
| OBJETIV | Ejecutar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar sus habilidades motrices. | | | | | |

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Conviven cia | X | Autodisciplina | Participaci | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | Autodomi | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimie | x | Juego Limpio | Recompen | |

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minuto | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENT | 10 | TIEMPO | 10 Minuto | PETICIO | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | 5 Minuto | PETICIO | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minuto | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minuto | PETICIO | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 Minutos |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| LANZAMIENTO DEL TEJO | Capacidad | Manifestaciòn | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1:lanzar el tejo de cancah a | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 0Minuto | CONTIN | 10Minutos |
| en el puesto | | Explosiva | | | 0 Minuto | CONTIN | 10 Minutos |
| 3: trabajo multifuncional y cord | Resistenci | Aerobica | x | | 0Minuto | CONTIN | 10Minutos |
| | | Anaerobica | | | | CONTIN | |
| | Velocidad | Maxima | | | | CONTIN | |
| | | splazamie | x | | | CONTIN | |
| | | Reacciòn | | | | CONTIN | |
| | Flexibilidad | | | | | CONTIN | |
| | | | | | | CONTIN | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minuto | Metodo | Totales |
| 1.lanzamientos de lado a lado | | | TIEMPO | 0Minutos | | 10Minutos |
| 2.-lanzamiento mas trabajo de | | | | 0 Minutos | | 10 Minutos |
| 3:lanzmiento mas flexo estenci | | | | 0Minutos | | 10Minutos |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minuto | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minuto | PETICIO | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minuto | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minuto | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

RECREATIVA:

ENTRENADOR: Jeferson aragon torres

# PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | | |
| TEMA: Realizar a través de juegos motrices con EL TEJO percepción, orientacion, desplazamientos para mejorar las capacidades y habilidades en los deportistas. | | | | | | Nº de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | | | | PERFECIONAMIENT | X | SESION:1 | |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas perfecionar el gesto tecnico | | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | | |
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | X | | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | | | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompensa | x | | |
| DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE | | | | | | | | | |
| PARTE INICIAL | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| | | | | | | Minutos | Mètodo | Totales | |
| Movilidad Articular | | ACOPLAMIENTO | 10 | | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos | |
| | | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | | |
| Propiocepciòn | | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos | |
| | | REACCIÒN | 10 | | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos | |
| | | RITMO | 10 | | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos | |
| | | CAMBIO | 10 | | | | | | |
| Hidrataciòn | | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos | |
| | | VISOPEDICA | - | | | | | | |
| | | | | | | | | 33 Minutos | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | Capacidades Condicionales | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| gesto tegnico del tejo | | Capacidad | Manifestaciò | | | Minutos | Metodo | Totales | |
| 1.posicion erqida base de sustentacion cemi cerrada | | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 15 minutos | CONTINUO | 15 minutos | |
| 2.ejercicio de balanceo mas equilibrio al lanzamiento | | | Explosiva | | | 15 minutos | CONTINUO | 15 minutos | |
| 3. consentracion all lanzar el tejo y precision | | Resistencia | Aerobica | | | 15 minutos | CONTINUO | 15 minutos | |
| 4:Salidas del lanzamiento del tejo | | | Anaerobica | | | 15 minutos | CONTINUO | 15 minutos | |
| | | Velocidad | Maxima | | | | | | |
| | | | Desplazamiento | | | | | | |
| | | | Reacciòn | | | | | | |
| | | Flexibilidad | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 60 Minutos | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2 | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | Tècnico | Tactico | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| | | | | | | Minutos | Metodo | Totales | |
| 1. | | | | | TIEMPO | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| PARTE FINAL | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
| | | | | | | Minutos | Metodo | Totales | |
| 1.Estiramiento | | X | | | TIEMPO | 20 | REPETICIONES | 20 Minutos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 27 Minutos | |
| RECREATIVA: | | | | | | | | | |
| ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES | | | | | | | | | |

# PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | LUGAR: Coliseo de MADRID | | | |
| **TEMA:** Realizar ejercicios que permitan un mejor desarrollo fisico de los deportistas para el deporte del tejo | | | | | | N° de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | | | | PERFECIONAMIENT | X | | SESION:2 |
| OBJETI | Ejecutar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar sus habilidades en la ejecucion del tejo | | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | | |
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciò | X | | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodomini | | | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | x | Juego Limpio | x | Recompens | | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| estiramiento asendente y desendente | ACOPLAMIENTO | 10 | | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÓN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| lanzamiento de el tejo | Capacida | Manifestaciòn | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.- lanzamiento del tejo con mano cerrada | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 10Minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 2. lanzamiento del tejo con mano avierta | | Explosiva | | | 10 Minuto: | CONTINUO | 10 minutos |
| 3.lanzamiento de el tejo mas sentadillas | Resistencia | Aerobica | x | | 10 Minuto: | CONTINUO | 10 minutos |
| 4. lanzamiento del tejo mas flexiones de pecho | | Anaerobica | | | 10 Minuto: | CONTINUO | 10 minutos |
| 5. lanazamiento de el tejo mas abdominales | Velocidad | Maxima | | | 10 Minuto: | CONTINUO | 10 minutos |
| 6. lanzamiento del tejo mas dorsales | | Desplazamiento | | | 10 Minuto: | CONTINUO | 10 minutos |
| | | Reacciòn | x | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | LUGAR: Coliseo madrid | | |
| TEMA: Actividad Recreativa | | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | | | | PERFECIONAMIEN | X | SESION:3 |
| OBJETI | Se realizara una actividad recreativa con los deportistas de la escuela de tejo | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | |
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | x | Participaciòn | x | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | | |

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | EPETICIONE | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONE | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONE | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 Minutos |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| JUEGOS DE INTEGRACION | Capacida | Manifestaci | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. relizar juegos de integracion como ( futbol recreativo y mete gol tapa | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 30 Minutos | CONTINUO | 30 Minutos |
| | | Explosiva | | | | | |
| | Resistencia | Aerobica | 10 | | | | |
| | | Anaerobica | | | | | |
| 2. futbol beisbol y triqui con los tejos | Velocidad | Maxima | | | 30 Minutos | CONTINUO | 30 Minutos |
| | | Desplazamiento | | | | | |
| | | Reacciòn | 10 | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minutos | EPETICIONE | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

**PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO**

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TEMA:** Realizar trabajos de orientacion en la cancha de tejo de mini tejo 18 metros | | | | | | **LUGAR: Coliseo MADRID** | | |
| | | | | | | **N° de deportistas: 20** | | |
| **INICIACION** | X | **FUNDAMENTACION** | | | | **PERFECIONAMIENTO** | | **SESION:4** |
| **OBJETI** | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar su orientacion en el campo de tejo | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | EPETICIONI | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONI | 5 Minutos |
| | REACCIÓN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONI | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| orientacion del tejo | Capacida | Manifestac | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. realizar lanzaientos del tejo orientados a la cancha de tejo | Fuerza | Maxima | | 10minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 2. realizar lanzamientos del tejo orientando puntería a embocinarse | | Explosiva | | 10minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 3. realizar lanzamientos del tejo con orientacion de coger manos | Resistencia | Aerobica | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 4. realizar lanzamientos del tejo con orientacion de hacer figuras | | Anaerobica | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| | Velocidad | Maxima | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minutos | EPETICIONI | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TEMA:** Desarrollo de habilidades Coordinativas del tejo al ejecutar el lanzamiento | | | | | | **LUGAR: Coliseo MADRID** | |
| | | | | | | **N° de deportistas: 20** | |
| **INICIACION** | | **FUNDAMENTACION** | | | **PERFECIONAMIENT** | **X** | **SESION:5** |
| **OBJETI** | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas perfecionar la coordinación del lanzamiento del tejo | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| EXPLICACION DEL TEMA | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | EPETICIONE | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONE | 5 Minutos |
| | REACCIÓN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | EPETICIONE | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| coordinacion del lanzamiento del tejo | Capacidad | Manifestaciò | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. Se realizan lanzamientos del tejo coordinando los pies y las man | Fuerza | Maxima | TIEMPO | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 2. Se realizan ejercicios de coordinación repetitivos | | Explosiva | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 3. Se realizan ejercicios de cordinar los pies para no pasar la linea | Resistencia | Aerobica | | 10 minutos | REPETITIVO | 10 minutos |
| 4.se realizan lanzamientos cordinativos y repetitivos a lasrga dista | | Anaerobica | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 5.fogo entre ellos 5 vs 5 | Velocidad | Maxima | | 20 minutos | CONTINUO | 20 minutos |
| | | Desplazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minutos | EPETICIONE | 20 |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | |
| TEMA: Actividad recreativa integracion niños de la escuela deportiva de tejo | | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | | | | PERFECIONAMIENTO | X | SESION:6 |
| OBJETI | Se realizara una actividad recreativa y de integracion escuela de tejo | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | X | Justicia | X | Tolerancia | X | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONE | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONE | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONE | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| JUEGOS RECREATIVOS Y AEROBICOS | Capacidad | Manifestaci | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. Se realiza 2 juegos ludicos con los deportistas | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 30 Minutos | CONTINUO | 30 Minutos |
| | | Explosiva | | | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | | | |
| | | Anaerobica | | | | | |
| 2. se realiza juegos con participacion e integracion de cada deportista | Velocidad | Maxima | | | 30 Minutos | CONTINUO | 30 Minutos |
| | | Desplazamiento | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONE | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TEMA:** DOMINIO DE MODALIDADES DEL TEJO en cancha de minitejo 18 metros | | | | | | **LUGAR: Coliseo MADRID** | | | |
| | | | | | | **N° de deportistas: 20** | | | |
| **INICIACION** | | **FUNDAMENTACION** | | | | **PERFECIONAMIEN** | **X** | **SESION: 7** | |
| **OBJETI** | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el dominio de las modalidades del tejo | | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | | | |
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X | | |
| Honestidad | X | Justicia | | Tolerancia | X | Autodominio | X | | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | x | Juego Limpio | | Recompensa | | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| explicacion y perfecionameinto | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CONTROL DE BALON | Capacidad | Manifestaciòn | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1-juego de practica por equipos perfecionando la modalidad de juego de equipos perfecionando cada posicion de lanzamiento del tejo | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 20 Minutos | CONTINUO | 20 Minutos |
| | | Explosiva | | | | | |
| 2-juego de practica de individual con otro compañero dominando la modalidad individual de tejo 1 vs1 | Resistencia | Aerobica | | | 20 Minutos | CONTINUO | 20 Minutos |
| | | Anaerobica | | | | | |
| 3-juego de practica por duplas 2v2 fomentando el dominio de las duplas en el tejo | Velocidad | Maxima | | | 20 Minutos | CONTINUO | 20 Minutos |
| | | Desplazamiento | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | |
| TEMA: PERFECIONAMIENTO DE LANZAMIENTO DEL TEJO | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | | | PERFECIONAMIENTO | X | SESION:8 |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas perfecionen su lanzamiento en cancha de mini tejo | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | Participaciòn | x | |
| Honestidad | X | Justicia | X | Tolerancia | Autodominio | X | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Lim | x | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metod | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | | TIEMPO | 10 Minutos | PETICIO | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | | 5 Minutos | PETICIO | 5 Minutos |
| | REACCIÓN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINU | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | PETICIO | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 |

**PARTE CENTRAL–PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PERFECIONAMIENTO DEL LANZAMIENTO | Capacidad | Manifestaciò | | | Minutos | Metod | Totales |
| 1-lanzar a la superficie de greda el tejo que caiga dentro | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 10 Minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 2-lanzamiento a pegarle a la mecha | | Explosiva | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 3-lanzamiento a hacer embocinadas | Resistencia | Aerobica | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 4-lanzamiento hacer moñonas | | Anaerobica | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 5-lanzamientos a no salirse de la cancha | Velocidad | Maxima | | | 20 minutos | CONTINUO | 20 minutos |
| | | Desplazamiento | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL–PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metod | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metod | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 Minutos | PETICIO | 20 |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minutos | | 5 |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minutos | | 2 |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | | |
| TEMA: PULSO DEL TEJO y FIJACION DEL LANZAMIENTO | | | | | | N° de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | | | | PERFECIONAMIENTO | X | SESION:9 | |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan mejorar el perfecionamiento del pulso del tejo en cancha de mini tejo | | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | | |
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x | | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | | | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | X | Juego Limpio | X | Recompensa | X | | |

## DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

### PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| explicacion | ACOPLAMIENTO | 10 | | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 Minutos |

### PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| pulso del tejo y fijacion | Capacidad | Manifestaciòn | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1-lanzamiento del tejo de cancha cancha 18 metros | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 20 Minutos | CONTINUO | 20 Minutos |
| | | Explosiva | | | | | |
| 2-lanzamiento del tejo con su peso adecuado con una buena concentracion y fijacion a la mecha | Resistencia | Aerobica | | | 20 Minutos | CONTINUO | 20 Minutos |
| | | Anaerobica | | | | | |
| 3-consentracion punteria perfecionamiento de su lanzamiento realizando figuras y buen gesto tecnico dentro de la cancha de tejo | Velocidad | Maxima | | | 20 Minutos | CONTINUO | 20 Minutos |
| | | Desplazamiento | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

### PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |

### PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TEMA:** perfecionamiento del movimiento | | | | | | **LUGAR: Coliseo MADRID** | | | |
| | | | | | | **N° de deportistas: 20** | | | |
| **INICIACION** | | **FUNDAMENTACION** | | | | **PERFECIONAMIENTO** | X | **SESION:10** | |
| **OBJETI** | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas perfecionen su movimiento al lanzar el tejo | | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | X | Juego Limpio | x | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| explicacion | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| movimiento del lanzamiento del tejo | Capacidad | Manifestaciòn | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1-progersion de paso mas movimiento cordinado al t | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 10 Minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 2-movimiento con un buen equilibrio para que no el tejo no se vaya con otra direccion | | Explosiva | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 3movimiento cordinativo al lanzar el tejo | Resistencia | Aerobica | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 4-movimiento con posicion erqida flexion de muñec | | Anaerobica | | | 10 minutos | CONTINUO | 10 minutos |
| 5. juego de equipos afianzar el movimiento | Velocidad | Maxima | | | 10 minutos | CONTINUO | 10minutos |
| | | Desplazamiento | | | 10 minutos | CONTINUO | 10minutos |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | |
| TEMA: Actividad Recreativa DE TEJO | | | | | N° de deportistas: 20 | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | X | | PERFECIONAMIENTO | | SESION:11 |
| OBJETI | relizar una integracion con los deportistas de la escuela de tejo | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimie | x | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL–PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| tejo recreativo | Capacidad | Manifestaciòn | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. Se realiza 2 juegos de tejo recreativo | Fuerza | Maxima | TIEMPO | 20 Minutos | CONTINUO | 20 Minutos |
| | | Explosiva | | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | 20 Minutos | CONTINUO | 20 Minutos |
| | | Anaerobica | | | | |
| 2. se realizan juegos recreativos con balon elementos y ludicasrecreativas entre ellos | Velocidad | Maxima | | 20 Minutos | CONTINUO | 20 Minutos |
| | | Desplazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL–PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONES | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | | |
| TEMA: lanzamiento del tejo con terminalidad de figura | | | | | | N° de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | | | | PERFECIONAMIENTO | x | SESION: 12 | |
| OBJETI | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas manejen el lanzamiento del tejo y realicen una figura | | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | Convivencia | x | Autodisciplina | | Participaciòn | | |
| Honestidad | x | Justicia | | Tolerancia | x | Autodominio | x | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | | TIEMPO | 10 Minutos | REPETICIONES | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minutos | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minutos | REPETICIONES | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| lanzamiento del tejo | Capacidad | Manifestaciò | | | Minutos | Metodo | Totales |
| | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 20 Minutos | CONTINUO | 5 minutos |
| 2-lanzar el tejo de cancha a cancha | | Explosiva | | | 20 minutos | CONTINUO | 5 minutos |
| 3-dominar el lanzamiento del tejo a una distancia maxima | Resistencia | Aerobica | | | 20 minutos | CONTINUO | 5 minutos |
| 4-lanzar el tejo y que entre etre la superficie (greda) | | Anaerobica | | | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | | | |
| | | Desplazamiento | | | | | 5 minutos |
| | | Reacciòn | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minutos | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 Minutos | REPETICIONES | 20 |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minutos | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minutos | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| INDEPORTES | | GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA<br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>PLAN DIARIO DE CLASE<br>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA | | | | | | INDEPORTES |
| | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | | |
| TEMA: FIJACION DEL LANZAMIENTO DEL TEJO | | | | | N° de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | | | PERFECIONAMIE | X | SESION:13 | |
| OBJETIV | Realizar ejercicios que permitan mejorar su fijacion en la cancha de mini tejo 18 metros | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | |
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaci | x | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodomin | | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | X | Juego Lim | X | Recomper | X | |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE | | | | | | | | |
| PARTE INICIAL | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | | |
| | | | | TIEMPO | Minuto | Mètodo | Totales | |
| explicacion | ACOPLAMIENTO | 10 | | | 10 Minuto | REPETICIONES | 10 Minutos | |
| | DIFERENCIACIÓN | 10 | | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÓN | 10 | | | 5 Minuto | REPETICIONES | 5 Minutos | |
| | REACCIÓN | 10 | | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minuto | CONTINUO | 10 Minutos | |
| | RITMO | 10 | | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minuto | REPETICIONES | 5 Minutos | |
| | CAMBIO | 10 | | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos | |
| | VISOPEDICA | - | | | | | | |
| | | | | | | | 33 Minutos | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1 | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | | | |
| pulso del tejo y fijacion | Capacidad | Manifestaciòn | | | Minutos | Metodo | Totales | |
| 1-lanzamiento del tejo de canc | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 0 Minuto | CONTINUO | 20 Minutos | |
| | | Explosiva | | | | | | |
| 2-lanzamiento del tejo con su peso adecuado con una | Resistencia | Aerobica | | | 0 Minuto | CONTINUO | 20 Minutos | |
| | | Anaerobica | | | | | | |
| 3-consentracion punteria perfecionamiento de su | Velocidad | Maxima | | | 0 Minuto | CONTINUO | 20 Minutos | |
| | | splazamiento | | | | | | |
| | | Reacciòn | | | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos | |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2 | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | | |
| 1. | | | | TIEMPO | Minuto | Metodo | Totales | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | |
| PARTE FINAL | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | | |
| | | | | TIEMPO | Minuto | Metodo | Totales | |
| 1.Estiramiento | X | | | | 20 Minuto | REPETICIONES | 20 Minutos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minuto | | 5 Minutos | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minuto | | 2 Minutos | |
| 4. Tareas en casa y | | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos | |
| RECREATIVA: | | | | | | | | |
| ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES | | | | | | | | |

# PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | LUGAR: Coliseo MADRID | | | |
| TEMA: Desarrollo de habilidades Coordinativas del tejo al ejecutar el | | | | | N° de deportistas: 20 | | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | | | PERFECIONAMIE | X | SESION: 14 | |
| OBJETIV | Realizar ejercicios que permitan a los deportistas perfecionar la coordinación del lanzamiento del tejo | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Conviven cia | X | Autodiscip | X | Participaci | X |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodomi | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimie | X | Juego Limpio | | Recomper | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minuto | Mètodo | Totales |
| EXPLICACION DEL TEMA | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | 10 Minuto | PETICIOI | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | 5 Minuto | PETICIOI | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y | ADAPTACIÒN | 10 | | 10 Minuto | CONTINUC | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | 5 Minuto | PETICIOI | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | |
| | | | | | | 33 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Condicionales | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| inacion del lanzamiento d | Capaci | Manifestaciòn | | Minuto | Metodo | Totales |
| 1. Se realizan lanzamientos del | Fuerza | Maxima | TIEMPO | 0 minuto | CONTIN | 10 minutos |
| 2. Se realizan ejercicios de coo | | Explosiva | | 0 minuto | CONTIN | 10 minutos |
| 3. Se realizan ejercicios de cor | esistenc | Aerobica | | 0 minuto | REPETITIVO | 10 minutos |
| 4. se realizan lanzamientos cor | | Anaerobica | | 0 minuto | CONTIN | 10 minutos |
| 5. fogo entre ellos 5 vs 5 | | Maxima | | 0 minuto | CONTIN | 20 minutos |
| | elocidad | Desplazamiento | | | | |
| | | Reacciòn | | | | |
| | lexibilidad | | | | | |
| | | | | | | 60 Minutos |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minuto | Metodo | Totales |
| 1. | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Minuto | Metodo | Totales |
| 1. Estiramiento | X | | TIEMPO | 20 Minuto | PETICIOI | 20 Minutos |
| 2. Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | 5 Minuto | | 5 Minutos |
| 3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | 2 Minuto | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y | | | | | | |
| | | | | | | 27 Minutos |

**RECREATIVA:**

**ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES**

# PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | LUGAR: Coliseo madrid | | | | |
| TEMA: Actividad Recreativa | | | | | N° de deportistas: 20 | | | | |
| INICIACION | | FUNDAMENTACION | | | PERFECIONAMIE | X | SESION: 15 | | |
| OBJETIV | Se realizara una actividad recreativa con los deportistas de la escuela de tejo | | | | | | | | |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | | | |
| Respeto | X | Conviven cia | X | Autodiscip | x | Participaci | x | | |
| Honestidad | | Justicia | | Tolerancia | | Autodomi | | | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recomper | | | |

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | CAPACIDADES COORDINATIVAS | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minuto | Mètodo | Totales |
| Movilidad Articular | ACOPLAMIENTO | 10 | TIEMPO | | 10 Minuto | PETICIO | 10 Minutos |
| | DIFERENCIACIÒN | 10 | | | | | |
| Propiocepciòn | ORIENTACIÒN | 10 | | | 5 Minuto | PETICIO | 5 Minutos |
| | REACCIÒN | 10 | | | | | |
| Elevaciòn de la Temperatura Corporal y | ADAPTACIÒN | 10 | | | 10 Minuto | CONTINUO | 10 Minutos |
| | RITMO | 10 | | | | | |
| Estiramiento Dinàmico | EQUILIBRIO | 10 | | | 5 Minuto | PETICIO | 5 Minutos |
| | CAMBIO | 10 | | | | | |
| Hidrataciòn | VISOMANUAL | - | | | 3 Minutos | | 3 Minutos |
| | VISOPEDICA | - | | | | | |
| | | | | | | | 33 Minutos |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades | | | | Metodo de entrenamiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| JUEGOS DE INTEGRACION | Capaci | Manifesta | | | Minuto | Metodo | Totales |
| ntegracion como ( futbol recrea | Fuerza | Maxima | | TIEMPO | 0 Minuto | CONTINUO | 30 Minutos |
| | | Explosiva | | | | | |
| | Resistenci | Aerobica | 10 | | | | |
| | | Anaerobica | | | | | |
| 2. triqui con los tejos | Velocidad | Maxima | | | 0 Minuto | CONTINUO | 30 Minutos |
| | | esplazamiento | | | | | |
| | | Reacciòn | 10 | | | | |
| | Flexibilidad | | | | | | |
| | | | | | | | 60 Minutos |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minuto | Metodo | Totales |
| 1. | | | | TIEMPO | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | | | Metodo de entrenamiento | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Minuto | Metodo | Totales |
| 1.Estiramiento | X | | | TIEMPO | 20 Minuto | PETICIO | 20 Minutos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | | | | 5 Minuto | | 5 Minutos |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | | | | 2 Minuto | | 2 Minutos |
| 4. Tareas en casa y | | | | | | | |
| | | | | | | | 27 Minutos |

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

## Lista Nivel Iniciación

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**
**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL INICIACIÓN TEJO — AGOSTO**

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ALICE DAYHAN CONTRERAS | 3138357157 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 2 | MARIA LUCIA QUESADA | 3023808520 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 3 | DILAN CAMILO GUTIERREZ | 3115459628 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 4 | JOHAN MATHIAS RODRIGUEZ | 3175630980 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 5 | VALERY SOFIA RAMOS | 3123866436 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 6 | ANA ISABELLA WILCHES | 3202001558 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 7 | JHOJAN DAVID BETANCUR | 3123528048 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 8 | MARIANA GAMA BUITRAGO | 3133674435 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 9 | JUAN DIEGO GOMEZ | 3202556723 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 10 | SARA CAMILA GOMEZ | 3224406033 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 11 | JOHAN SEBATIAN GUTIERREZ | 3115459628 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 12 | JOSE GUILLERMO NIÑO | 3124086165 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 13 | MARIANA BALLESTEROS | 3138085266 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 14 | PAULA SOFIA WILCHES | 3045248931 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 15 | JOHAN SEBATIAN TIBAQUIRA | 3133672649 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 16 | DANIEL FERNANDO TORRES | 3115740601 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 17 | KAREN LIZETH SANABRIA | 3133447937 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 18 | KARON NICOL MONDRAGON | 3102915394 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 19 | LAURA MICHELL CARBAJAL | 3138085266 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 20 | SAMUEL SUSATAMA | 3214192348 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 9 | 9 | 0 | 100% |
| 21 | JUAN NICOLAS GARCIA | 3142799626 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 22 | ANTONIA QUEVEDO JUNCA | 3208361968 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 23 | JOHAN ALEJANDRO MUÑOZ | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 24 | JUAN ANDRES COLORONADO | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 25 | NIKOL SOFIA CATELLANOS | 3229178214 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 8 | 8 | 0 | 100% |

## Lista Nivel Fundamentación

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

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | AMAURY MENDEZ | 3134520165 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | DAVID OSPINA | 3176462556 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | LEANDRO GARCIA | 3134086029 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 4 | DIEGO GOMEZ | 3272642651 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 5 | SANTIAGO CELIS | 3194863949 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | STEVEN BELTRAN | 3209658877 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 7 | SANTIAGO CASERES | 3234279721 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 8 | MIGUEL CIERRA | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 9 | SAMUEL BARBOSA | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 10 | DANIEL MEDINA | 3144197181 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 11 | JUAN DAVID QUESADA | 3013204154 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |

## Lista Nivel Perfeccionamiento

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECIONAMIENTO TEJO AGOSTO

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | LUIS ALEJANDRO RUIZ | 3142141654 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | JUAN SEBASTIAN ORDOÑES | 3143300954 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | SEBASTIAN TELLES MARTINEZ | 3143300954 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 4 | JESUS BAUTIZTA | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 5 | JUAN ESTEBAN TORRES | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | NICOLAS GUIO ROJAS | 3229076394 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 7 | CAMILO ALBA BENAVIDES | 3214760152 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 8 | SARA ARDILA | 3162856351 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 9 | DIEGO JODIER | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |

**PRUEBAS DE INICIACIÓN**

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**
**NIVEL: INICIACIÓN**

| No. | NUMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | ALTURA INICIAL | S.VERTICAL 1 INTENTO CMS | S.VERTICAL 2 INTENTO CMS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | ALICE DAYHAN CONTRERAS | 6 | 1,30 | 1,52 | 1,38 |
| 2 | | MARIA LUCIA QUESADA | 6 | 1,32 | 1,54 | 1,37 |
| 3 | | DILAN CAMILO GUTIERREZ | 6 | 1,30 | 1,52 | 1,38 |
| 4 | | JOHAN MATHIAS RODRIGUEZ | 7 | 1,31 | 1,53 | 1,36 |
| 5 | | VALERY SOFIA RAMOS | 7 | 1,30 | 1,52 | 1,35 |
| 6 | | ANA ISABELLA WILCHES | 6 | 1,32 | 1,54 | 1,35 |
| 7 | | JHOJAN DAVID BETANCUR | 7 | 1,31 | 1,53 | 1,35 |
| 8 | | MARIANA GAMA BUITRAGO | 7 | 1,31 | 1,53 | 1,35 |
| 9 | | JUAN DIEGO GOMEZ | 7 | 1,31 | 1,53 | 1,37 |
| 10 | | SARA CAMILA GOMEZ | 7 | 1,35 | 1,57 | 1,57 |
| 11 | | JOHAN SEBATIAN GUTIERREZ | 7 | 1,35 | 1,57 | 1,58 |
| 12 | | JOSE GUILLERMO NIÑO | 7 | 1,36 | 1,58 | 1,57 |
| 13 | | MARIANA BALLESTEROS | 8 | 1,35 | 1,57 | 1,58 |
| 14 | | PAULA SOFIA WILCHES | 7 | 1,36 | 1,58 | 1,57 |
| 15 | | JOHAN SEBATIAN TIBAQUIRA | 8 | 1,35 | 1,57 | 1,58 |
| 16 | | DANIEL FERNANDO TORRES | 8 | 1,36 | 1,58 | 1,52 |
| 17 | | KAREN LIZETH SANABRIA | 9 | 1,39 | 1,59 | 1,54 |
| 18 | | KARON NICOL MONDRAGON | 8 | 1,36 | 1,58 | 1,52 |
| 19 | | LAURA MICHELL CARBAJAL | 9 | 1,34 | 1,56 | 1,53 |
| 20 | | SAMUEL SUSATAMA | 9 | 1,38 | 1,59 | 1,52 |
| 21 | | JUAN NICOLAS GARCIA | 6 | 1,37 | 1,58 | 1,54 |
| 22 | | ANTONIA QUEVEDO JUNCA | 8 | 1,38 | 1,59 | 1,53 |
| 23 | | JOHAN ALEJANDRO MUÑOZ | 7 | 1,36 | 1,57 | 1,35 |
| 24 | | JUAN ANDRES COLORONADO | 6 | 1,35 | 1,58 | 1,35 |
| 25 | | NIKOL SOFIA CATELLANOS | 10 | 1,32 | 1,53 | 1,36 |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**
**NIVEL: INICIACIÓN**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | S.HORIZONTAL INICIAL | S.HORIZONTAL 1 INTENTO CMS | S.HORIZONTAL 2 INTENTO CMS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | ALICE DAYHAN CONTRERAS | 6 | 1,46 | 1,48 | 1,49 |
| 2 | | MARIA LUCIA QUESADA | 6 | 1,47 | 1,49 | 1,48 |
| 3 | | DILAN CAMILO GUTIERREZ | 6 | 1,45 | 1,47 | 1,49 |
| 4 | | JOHAN MATHIAS RODRIGUEZ | 7 | 1,52 | 1,54 | 1,56 |
| 5 | | VALERY SOFIA RAMOS | 7 | 1,54 | 1,56 | 1,58 |
| 6 | | ANA ISABELLA WILCHES | 6 | 1,43 | 1,46 | 1,48 |
| 7 | | JHOJAN DAVID BETANCUR | 7 | 1,46 | 1,48 | 1,49 |
| 8 | | MARIANA GAMA BUITRAGO | 7 | 1,55 | 1,57 | 1,59 |
| 9 | | JUAN DIEGO GOMEZ | 7 | 1,56 | 1,58 | 1,59 |
| 10 | | SARA CAMILA GOMEZ | 7 | 1,45 | 1,47 | 1,48 |
| 11 | | JOHAN SEBATIAN GUTIERREZ | 7 | 1,52 | 1,54 | 1,56 |
| 12 | | JOSE GUILLERMO NIÑO | 7 | 1,44 | 1,46 | 1,48 |
| 13 | | MARIANA BALLESTEROS | 8 | 1,56 | 1,58 | 1,57 |
| 14 | | PAULA SOFIA WILCHES | 7 | 1,47 | 1,49 | 1,46 |
| 15 | | JOHAN SEBATIAN TIBAQUIRA | 8 | 1,55 | 1,57 | 1,52 |
| 16 | | DANIEL FERNANDO TORRES | 8 | 1,44 | 1,46 | 1,42 |
| 17 | | KAREN LIZETH SANABRIA | 9 | 1,55 | 1,57 | 1,53 |
| 18 | | KARON NICOL MONDRAGON | 8 | 1,57 | 1,58 | 1,55 |
| 19 | | LAURA MICHELL CARBAJAL | 9 | 1,48 | 1,49 | 1,45 |
| 20 | | SAMUEL SUSATAMA | 9 | 1,54 | 1,59 | 1,54 |
| 21 | | JUAN NICOLAS GARCIA | 6 | 1,54 | 1,56 | 1,52 |
| 22 | | ANTONIA QUEVEDO JUNCA | 8 | 1,45 | 1,47 | 1,46 |
| 23 | | JOHAN ALEJANDRO MUÑOZ | 7 | 1,46 | 1,48 | 1,42 |
| 24 | | JUAN ANDRES COLORONAD | 6 | 1,47 | 1,49 | 1,45 |
| 25 | | NIKOL SOFIA CATELLANOS | 10 | 1,58 | 1,58 | 1,55 |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

## PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: INICIACIÓN

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL CMS | ESTATURA DE PIE CMS | ESTATURA SENTADO CMS | ENVERGADURA CMS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | ALICE DAYHAN CONTRERAS | 6 | 29 | 127 | 50 | 105 |
| 2 | | MARIA LUCIA QUESADA | 6 | 28 | 128 | 50 | 102 |
| 3 | | DILAN CAMILO GUTIERREZ | 6 | 29 | 125 | 50 | 103 |
| 4 | | JOHAN MATHIAS RODRIGUEZ | 7 | 30 | 136 | 58 | 105 |
| 5 | | VALERY SOFIA RAMOS | 7 | 32 | 137 | 58 | 103 |
| 6 | | ANA ISABELLA WILCHES | 6 | 29 | 128 | 50 | 101 |
| 7 | | JHOJAN DAVID BETANCUR | 7 | 33 | 139 | 60 | 105 |
| 8 | | MARIANA GAMA BUITRAGO | 7 | 31 | 132 | 52 | 106 |
| 9 | | JUAN DIEGO GOMEZ | 7 | 32 | 134 | 55 | 104 |
| 10 | | SARA CAMILA GOMEZ | 7 | 30 | 135 | 52 | 106 |
| 11 | | JOHAN SEBATIAN GUTIERRE | 7 | 30 | 142 | 60 | 101 |
| 12 | | JOSE GUILLERMO NIÑO | 7 | 31 | 133 | 56 | 106 |
| 13 | | MARIANA BALLESTEROS | 8 | 37 | 131 | 52 | 105 |
| 14 | | PAULA SOFIA WILCHES | 7 | 32 | 141 | 60 | 107 |
| 15 | | JOHAN SEBATIAN TIBAQUIRA | 8 | 34 | 140 | 58 | 107 |
| 16 | | DANIEL FERNANDO TORRES | 8 | 36 | 132 | 50 | 109 |
| 17 | | KAREN LIZETH SANABRIA | 9 | 38 | 131 | 52 | 102 |
| 18 | | KARON NICOL MONDRAGOI | 8 | 32 | 140 | 58 | 108 |
| 19 | | LAURA MICHELL CARBAJAL | 9 | 37 | 142 | 60 | 102 |
| 20 | | SAMUEL SUSATAMA | 9 | 38 | 141 | 60 | 105 |
| 21 | | JUAN NICOLAS GARCIA | 6 | 29 | 124 | 50 | 106 |
| 22 | | ANTONIA QUEVEDO JUNCA | 8 | 32 | 130 | 52 | 102 |
| 23 | | JOHAN ALEJANDRO MUÑOZ | 7 | 30 | 132 | 54 | 103 |
| 24 | | JUAN ANDRES COLORONAD | 6 | 28 | 123 | 50 | 102 |
| 25 | | NIKOL SOFIA CATELLANOS | 10 | 38 | 140 | 58 | 108 |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

## PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: INICIACIÓN

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | UNICO INTENTO 20 MTS | UNICO INTENTO 50 MTS |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | ALICE DAYHAN CONTRERAS | 6 | 5:24 | 7:44 |
| 2 | | MARIA LUCIA QUESADA | 6 | 6:36 | 8:53 |
| 3 | | DILAN CAMILO GUTIERREZ | 6 | 5:12 | 7:25 |
| 4 | | JOHAN MATHIAS RODRIGUEZ | 7 | 5:43 | 8:72 |
| 5 | | VALERY SOFIA RAMOS | 7 | 6:31 | 8:28 |
| 6 | | ANA ISABELLA WILCHES | 6 | 5:25 | 8:77 |
| 7 | | JHOJAN DAVID BETANCUR | 7 | 6:56 | 7:56 |
| 8 | | MARIANA GAMA BUITRAGO | 7 | 5:14 | 8:65 |
| 9 | | JUAN DIEGO GOMEZ | 7 | 6:26 | 7:44 |
| 10 | | SARA CAMILA GOMEZ | 7 | 5:45 | 8:55 |
| 11 | | JOHAN SEBATIAN GUTIERREZ | 7 | 5:38 | 8:53 |
| 12 | | JOSE GUILLERMO NIÑO | 7 | 6:53 | 7:41 |
| 13 | | MARIANA BALLESTEROS | 8 | 6:25 | 8:62 |
| 14 | | PAULA SOFIA WILCHES | 7 | 5:14 | 7:84 |
| 15 | | JOHAN SEBATIAN TIBAQUIRA | 8 | 5:46 | 7:76 |
| 16 | | DANIEL FERNANDO TORRES | 8 | 5:22 | 8:68 |
| 17 | | KAREN LIZETH SANABRIA | 9 | 6:53 | 7:4 |
| 18 | | KARON NICOL MONDRAGON | 8 | 6:32 | 8:77 |
| 19 | | LAURA MICHELL CARBAJAL | 9 | 5:24 | 7:59 |
| 20 | | SAMUEL SUSATAMA | 9 | 5:45 | 7:58 |
| 21 | | JUAN NICOLAS GARCIA | 6 | 6:38 | 8:67 |
| 22 | | ANTONIA QUEVEDO JUNCA | 8 | 5:59 | 7:25 |
| 23 | | JOHAN ALEJANDRO MUÑOZ | 7 | 5:32 | 7:44 |
| 24 | | JUAN ANDRES COLORONADO | 6 | 5:22 | 8:22 |
| 25 | | NIKOL SOFIA CATELLANOS | 10 | 6:42 | 7:61 |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: INICIACIÓN**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | S. RUN 1 INTENTO | | | S. RUN 2 INTENTO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | TIEMPO | | | TIEMPO | | |
| | | | | MIN | SEG | M/SEG | MIN | SEG | M/SEG |
| 1 | | ALICE DAYHAN CONTRERAS | 6 | **7** | **33** | | **8** | 14 | |
| 2 | | MARIA LUCIA QUESADA | 6 | 6 | 28 | | 7 | 22 | |
| 3 | | DILAN CAMILO GUTIERREZ | 6 | 7 | 26 | | 8 | 12 | |
| 4 | | JOHAN MATHIAS RODRIGUEZ | 7 | 6 | 52 | | 7 | 14 | |
| 5 | | VALERY SOFIA RAMOS | 7 | 7 | 22 | | 8 | 11 | |
| 6 | | ANA ISABELLA WILCHES | 6 | 7 | 32 | | 8 | 13 | |
| 7 | | JHOJAN DAVID BETANCUR | 7 | 7 | 5 | | 8 | 15 | |
| 8 | | MARIANA GAMA BUITRAGO | 7 | 6 | 11 | | 7 | 24 | |
| 9 | | JUAN DIEGO GOMEZ | 7 | 6 | 12 | | 7 | 26 | |
| 10 | | SARA CAMILA GOMEZ | 7 | 7 | 15 | | 8 | 15 | |
| 11 | | JOHAN SEBATIAN GUTIERREZ | 7 | 6 | 18 | | 7 | 18 | |
| 12 | | JOSE GUILLERMO NIÑO | 7 | 6 | 25 | | 7 | 25 | |
| 13 | | MARIANA BALLESTEROS | 8 | 7 | 50 | | 8 | 45 | |
| 14 | | PAULA SOFIA WILCHES | 7 | 6 | 54 | | 7 | 54 | |
| 15 | | JOHAN SEBATIAN TIBAQUIRA | 8 | 7 | 21 | | 8 | 28 | |
| 16 | | DANIEL FERNANDO TORRES | 8 | 6 | 14 | | 7 | 26 | |
| 17 | | KAREN LIZETH SANABRIA | 9 | 6 | 22 | | 7 | 52 | |
| 18 | | KARON NICOL MONDRAGON | 8 | 6 | 12 | | 7 | 22 | |
| 19 | | LAURA MICHELL CARBAJAL | 9 | 7 | 14 | | 8 | 32 | |
| 20 | | SAMUEL SUSATAMA | 9 | 7 | 11 | | 8 | 5 | |
| 21 | | JUAN NICOLAS GARCIA | 6 | 6 | 13 | | 7 | 11 | |
| 22 | | ANTONIA QUEVEDO JUNCA | 8 | 6 | 15 | | 7 | 12 | |
| 23 | | JOHAN ALEJANDRO MUÑOZ | 7 | 7 | 24 | | 8 | 15 | |
| 24 | | JUAN ANDRES COLORONADO | 6 | 6 | 26 | | 7 | 18 | |
| 25 | | NIKOL SOFIA CATELLANOS | 10 | 7 | 25 | | 8 | 25 | |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: INICIACIÓN**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | UNICO INTENTO | | | UNICO INTENTO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 300 MTS | | | 300 MTS | | |
| | | | | SEG | : | 1/100 | SEG | : | 1/100 |
| 1 | | ALICE DAYHAN CONTRERAS | 6 | **42** | : | **23** | **44** | : | **24** |
| 2 | | MARIA LUCIA QUESADA | 6 | 45 | : | 28 | 47 | : | 15 |
| 3 | | DILAN CAMILO GUTIERREZ | 6 | 48 | : | 15 | 50 | : | 26 |
| 4 | | JOHAN MATHIAS RODRIGUEZ | 7 | 42 | : | 14 | 44 | : | 30 |
| 5 | | VALERY SOFIA RAMOS | 7 | 45 | : | 23 | 47 | : | 20 |
| 6 | | ANA ISABELLA WILCHES | 6 | 43 | : | 14 | 45 | : | 14 |
| 7 | | JHOJAN DAVID BETANCUR | 7 | 42 | : | 25 | 44 | : | 15 |
| 8 | | MARIANA GAMA BUITRAGO | 7 | 43 | : | 23 | 45 | : | 23 |
| 9 | | JUAN DIEGO GOMEZ | 7 | 42 | : | 33 | 44 | : | 25 |
| 10 | | SARA CAMILA GOMEZ | 7 | 41 | : | 24 | 43 | : | 47 |
| 11 | | JOHAN SEBATIAN GUTIERREZ | 7 | 43 | : | 25 | 45 | : | 58 |
| 12 | | JOSE GUILLERMO NIÑO | 7 | 44 | : | 33 | 44 | : | 26 |
| 13 | | MARIANA BALLESTEROS | 8 | 42 | : | 34 | 46 | : | 45 |
| 14 | | PAULA SOFIA WILCHES | 7 | 41 | : | 15 | 43 | : | 12 |
| 15 | | JOHAN SEBATIAN TIBAQUIRA | 8 | 42 | : | 25 | 45 | : | 15 |
| 16 | | DANIEL FERNANDO TORRES | 8 | 45 | : | 26 | 47 | : | 35 |
| 17 | | KAREN LIZETH SANABRIA | 9 | 42 | : | 34 | 45 | : | 15 |
| 18 | | KARON NICOL MONDRAGON | 8 | 41 | : | 52 | 43 | : | 30 |
| 19 | | LAURA MICHELL CARBAJAL | 9 | 43 | : | 12 | 46 | : | 14 |
| 20 | | SAMUEL SUSATAMA | 9 | 42 | : | 15 | 44 | : | 25 |
| 21 | | JUAN NICOLAS GARCIA | 6 | 43 | : | 24 | 45 | : | 36 |
| 22 | | ANTONIA QUEVEDO JUNCA | 8 | 42 | : | 16 | 44 | : | 24 |
| 23 | | JOHAN ALEJANDRO MUÑOZ | 7 | 42 | : | 24 | 44 | : | 36 |
| 24 | | JUAN ANDRES COLORONADO | 6 | 41 | : | 35 | 43 | : | 38 |
| 25 | | NIKOL SOFIA CATELLANOS | 10 | 42 | : | 24 | 45 | : | 30 |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: INICIACIÓN**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | TEST LEGER | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # ESCALÓN ALCANZADO | # RECORRIDO REALIZADOS |
| 1 | | ALICE DAYHAN CONTRERAS | 6 | **1:05** | **3** |
| 2 | | MARIA LUCIA QUESADA | 6 | 1:15 | 7 |
| 3 | | DILAN CAMILO GUTIERREZ | 6 | 1:10 | 5 |
| 4 | | JOHAN MATHIAS RODRIGUEZ | 7 | 1:20 | 9 |
| 5 | | VALERY SOFIA RAMOS | 7 | 1:25 | 12 |
| 6 | | ANA ISABELLA WILCHES | 6 | 1:05 | 3 |
| 7 | | JHOJAN DAVID BETANCUR | 7 | 1:25 | 12 |
| 8 | | MARIANA GAMA BUITRAGO | 7 | 1:10 | 5 |
| 9 | | JUAN DIEGO GOMEZ | 7 | 1:15 | 7 |
| 10 | | SARA CAMILA GOMEZ | 7 | 1:05 | 3 |
| 11 | | JOHAN SEBATIAN GUTIERREZ | 7 | 1:20 | 9 |
| 12 | | JOSE GUILLERMO NIÑO | 7 | 1:10 | 5 |
| 13 | | MARIANA BALLESTEROS | 8 | 1:10 | 5 |
| 14 | | PAULA SOFIA WILCHES | 7 | 1:30 | 12 |
| 15 | | JOHAN SEBATIAN TIBAQUIRA | 8 | 1:15 | 7 |
| 16 | | DANIEL FERNANDO TORRES | 8 | 1:35 | 14 |
| 17 | | KAREN LIZETH SANABRIA | 9 | 1:10 | 5 |
| 18 | | KARON NICOL MONDRAGON | 8 | 1:20 | 13 |
| 19 | | LAURA MICHELL CARBAJAL | 9 | 1:05 | 3 |
| 20 | | SAMUEL SUSATAMA | 9 | 1:25 | 12 |
| 21 | | JUAN NICOLAS GARCIA | 6 | 1:15 | 7 |
| 22 | | ANTONIA QUEVEDO JUNCA | 8 | 1:10 | 5 |
| 23 | | JOHAN ALEJANDRO MUÑOZ | 7 | 1:25 | 12 |
| 24 | | JUAN ANDRES COLORONADO | 6 | 1:05 | 3 |
| 25 | | NIKOL SOFIA CATELLANOS | 10 | 1:15 | 7 |

## PRUEBAS DE FUNDAMENTACIÓN

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: FUNDAMENTACIÓN**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | ALTURA INICIAL | S.VERTICAL 1 INTENTO CMS | S.VERTICAL 2 INTENTO CMS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | AMAURY MENDEZ | 11 | 2,15 | 2,47 | 2,48 |
| 2 | | DAVID OSPINA | 12 | 2,09 | 2,49 | 2,48 |
| 3 | | LEANDRO GARCIA | 13 | 2,02 | 2,18 | 2,19 |
| 4 | | DIEGO GOMEZ | 12 | 2,05 | 3,35 | 3,37 |
| 5 | | SANTIAGO CELIS | 12 | 1,70 | 1,85 | 1,87 |
| 6 | | STEVEN BELTRAN | 13 | 1,70 | 1,82 | 1,84 |
| 7 | | SANTIAGO CASERES | 14 | 2,06 | 3,36 | 3,38 |
| 8 | | MIGUEL CIERRA | 11 | 1,76 | 1,90 | 1,92 |
| 9 | | SAMUEL BARBOSA | 12 | 1,60 | 1,75 | 1,78 |
| 10 | | DANIEL MEDINA | 13 | 2,00 | 2,20 | 2,25 |
| 11 | | JUAN DAVID QUESADA | 12 | 2,05 | 3,30 | 3,35 |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: FUNDAMENTACIÓN**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | S. HORIZONTAL INICIAL | S.HORIZONTAL 1 INTENTO CMS | S.HORIZONTAL 2 CMS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | AMAURY MENDEZ | 11 | 2,12 | 2,14 | 2,16 |
| 2 | | DAVID OSPINA | 12 | 2,17 | 2,19 | 2,19 |
| 3 | | LEANDRO GARCIA | 13 | 2,05 | 2,07 | 2,09 |
| 4 | | DIEGO GOMEZ | 12 | 1,73 | 1,75 | 1,77 |
| 5 | | SANTIAGO CELIS | 12 | 1,94 | 1,96 | 1,99 |
| 6 | | STEVEN BELTRAN | 13 | 1,92 | 1,94 | 1,96 |
| 7 | | SANTIAGO CASERES | 14 | 2,14 | 2,16 | 2,18 |
| 8 | | MIGUEL CIERRA | 11 | 2,12 | 2,14 | 2,16 |
| 9 | | SAMUEL BARBOSA | 12 | 1,74 | 1,76 | 1,78 |
| 10 | | DANIEL MEDINA | 13 | 1,75 | 1,77 | 1,79 |
| 11 | | JUAN DAVID QUESADA | 12 | 2,10 | 2,12 | 2,15 |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: FUNDAMENTACIÓN**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL kg | ESTATURA DE PIE CMS | ESTATURA SENTADO CMS | ENVERGADURA CMS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | AMAURY MENDEZ | 11 | 54 | 157,5 | 60 | 105 |
| 2 | | DAVID OSPINA | 12 | 50 | 156,5 | 59 | 103 |
| 3 | | LEANDRO GARCIA | 13 | 55 | 160 | 65 | 110 |
| 4 | | DIEGO GOMEZ | 12 | 58 | 162 | 65 | 115 |
| 5 | | SANTIAGO CELIS | 12 | 54 | 158 | 61 | 108 |
| 6 | | STEVEN BELTRAN | 13 | 53 | 157,5 | 60 | 105 |
| 7 | | SANTIAGO CASERES | 14 | 57 | 160 | 65 | 110 |
| 8 | | MIGUEL CIERRA | 11 | 54 | 158 | 61 | 108 |
| 9 | | SAMUEL BARBOSA | 12 | 60 | 168 | 61 | 108 |
| 10 | | DANIEL MEDINA | 13 | 57 | 158 | 61 | 108 |
| 11 | | JUAN DAVID QUESADA | 12 | 59 | 157,5 | 60 | 105 |

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: FUNDAMENTACIÓN**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | UNICO INTENTO 20 MTS | UNICO INTENTO 50 MTS |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | SEG : 1/100 | SEG : 1/100 |
| 1 | | AMAURY MENDEZ | 11 | 04 : 69 | 07 : 98 |
| 2 | | DAVID OSPINA | 12 | 05 : 78 | 07 : 87 |
| 3 | | LEANDRO GARCIA | 13 | 04 : 86 | 07 : 66 |
| 4 | | DIEGO GOMEZ | 12 | 04 : 67 | 08 : 79 |
| 5 | | SANTIAGO CELIS | 12 | 05 : 85 | 08 : 59 |
| 6 | | STEVEN BELTRAN | 13 | 05 : 76 | 07 : 97 |
| 7 | | SANTIAGO CASERES | 14 | 04 : 79 | 07 : 86 |
| 8 | | MIGUEL CIERRA | 11 | 05 : 67 | 08 : 65 |
| 9 | | SAMUEL BARBOSA | 12 | 05 : 88 | 07 : 76 |
| 10 | | DANIEL MEDINA | 13 | 05 : 84 | 08 : 81 |
| 11 | | JUAN DAVID QUESADA | 12 | 04 : 65 | 08 : 62 |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: FUNDAMENTACIÓN**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | UNICO INTENTO | | | UNICO INTENTO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 300 MTS | | | 300 MTS | | |
| | | | | SEG | : | 1/100 | SEG | : | 1/100 |
| 1 | | AMAURY MENDEZ | 11 | 37 | : | 25 | 38 | : | 28 |
| 2 | | DAVID OSPINA | 12 | 35 | : | 24 | 37 | : | 15 |
| 3 | | LEANDRO GARCIA | 13 | 36 | : | 12 | 38 | : | 35 |
| 4 | | DIEGO GOMEZ | 12 | 38 | : | 13 | 40 | : | 13 |
| 5 | | SANTIAGO CELIS | 12 | 37 | : | 16 | 39 | : | 15 |
| 6 | | STEVEN BELTRAN | 13 | 36 | : | 25 | 38 | : | 20 |
| 7 | | SANTIAGO CASERES | 14 | 35 | : | 21 | 37 | : | 25 |
| 8 | | MIGUEL CIERRA | 11 | 37 | : | 35 | 39 | : | 14 |
| 9 | | SAMUEL BARBOSA | 12 | 38 | : | 22 | 40 | : | 16 |
| 10 | | DANIEL MEDINA | 13 | 38 | : | 20 | 40 | : | 20 |
| 11 | | JUAN DAVID QUESADA | 12 | 39 | : | 24 | 41 | : | 36 |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: FUNDAMENTACIÓN**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | S. RUN 1 INTENTO | | | S. RUN 2 INTENTO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | TIEMP | | | TIEMPO | | |
| | | | | MIN | SEG | M/SEG | MIN | SEG | M/SEG |
| 1 | | AMAURY MENDEZ | 11 | 6 | 28 | | 7 | 30 | |
| 2 | | DAVID OSPINA | 12 | 5 | 15 | | 6 | 20 | |
| 3 | | LEANDRO GARCIA | 13 | 6 | 20 | | 7 | 25 | |
| 4 | | DIEGO GOMEZ | 12 | 6 | 32 | | 7 | 37 | |
| 5 | | SANTIAGO CELIS | 12 | 6 | 24 | | 7 | 29 | |
| 6 | | STEVEN BELTRAN | 13 | 5 | 26 | | 6 | 32 | |
| 7 | | SANTIAGO CASERES | 14 | 6 | 33 | | 7 | 38 | |
| 8 | | MIGUEL CIERRA | 11 | 6 | 35 | | 7 | 40 | |
| 9 | | SAMUEL BARBOSA | 12 | 6 | 22 | | 7 | 29 | |
| 10 | | DANIEL MEDINA | 13 | 5 | 28 | | 6 | 32 | |
| 11 | | JUAN DAVID QUESADA | 12 | 6 | 23 | | 7 | 27 | |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: FUNDAMENTACIÓN**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | TEST LEGER | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # ESCALÓN ALCANZADO | # RECORRIDO REALIZADOS |
| 1 | | AMAURY MENDEZ | 11 | **1:15** | **7** |
| 2 | | DAVID OSPINA | 12 | 1:10 | 6 |
| 3 | | LEANDRO GARCIA | 13 | 1:20 | 8 |
| 4 | | DIEGO GOMEZ | 12 | 1:10 | 6 |
| 5 | | SANTIAGO CELIS | 12 | 2:00 | 10 |
| 6 | | STEVEN BELTRAN | 13 | 2:08 | 12 |
| 7 | | SANTIAGO CASERES | 14 | 1:54 | 9 |
| 8 | | MIGUEL CIERRA | 11 | 2:12 | 14 |
| 9 | | SAMUEL BARBOSA | 12 | 2:18 | 16 |
| 10 | | DANIEL MEDINA | 13 | 2:10 | 13 |
| 11 | | JUAN DAVID QUESADA | 12 | 2:25 | 18 |

## PRUEBAS DE PERFECCIONAMIENTO

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**
**NIVEL: PERFECCIONAMIENTO**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | ALTURA INICIAL | S.VERTICAL 1 INTENTO CMS | S.VERTICAL 1 INTENTO CMS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | LUIS ALEJANDRO RUIZ | 14 | 2,15 | 2,55 | 2,57 |
| 2 | | JUAN SEBASTIAN ORDOÑES | 16 | 2,05 | 2,35 | 2,37 |
| 3 | | SEBASTIAN TELLES MARTINEZ | 16 | 2,10 | 2,40 | 2,42 |
| 4 | | JESUS BAUTIZTA | 15 | 2,12 | 2,38 | 2,39 |
| 5 | | JUAN ESTEBAN TORRES | 16 | 1,98 | 2,30 | 2,35 |
| 6 | | NICOLAS GUIO ROJAS | 14 | 2,16 | 2,55 | 2,58 |
| 7 | | CAMILO ALBA BENAVIDES | 14 | 2,02 | 2,28 | 2,29 |
| 8 | | SARA ARDILA | 14 | 1,82 | 2,10 | 2,14 |
| 9 | | DIEGO JODIER | 14 | 2,10 | 2,40 | 2,46 |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**
**NIVEL: PERFECCIONAMIENTO**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | S.HORIZONTAL CMS | S.HORIZONTAL 1 INTENTO CMS | S.HORIZONTAL 2 INTENTO CMS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | LUIS ALEJANDRO RUIZ | 14 | 1,65 | 1,67 | 1,69 |
| 2 | | JUAN SEBASTIAN ORDOÑES | 16 | 2,14 | 2,16 | 2,18 |
| 3 | | SEBASTIAN TELLES MARTINEZ | 16 | 1,95 | 1,97 | 1,99 |
| 4 | | JESUS BAUTIZTA | 15 | 1,93 | 1,95 | 1,98 |
| 5 | | JUAN ESTEBAN TORRES | 16 | 1,75 | 1,77 | 1,79 |
| 6 | | NICOLAS GUIO ROJAS | 14 | 2,03 | 2,05 | 2,08 |
| 7 | | CAMILO ALBA BENAVIDES | 14 | 2,12 | 2,14 | 2,16 |
| 8 | | SARA ARDILA | 14 | 1,83 | 1,85 | 1,87 |
| 9 | | DIEGO JODIER | 14 | 1,75 | 1,77 | 1,79 |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: PERFECCIONAMIENTO**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL | | | | | ESTATURA DE PIE | | | | | ESTATURA SENTADO | | | | | ENVERGADURA | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | CMS | | | | | CMS | | | | | CMS | | | | | CMS | | | | |
| | | | | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # |
| 1 | | LUIS ALEJANDRO RUIZ | 14 | | | , | 5 | 7 | | 1 | , | 5 | 5 | | | , | 6 | 0 | | 1 | , | 0 | 5 |
| 2 | | JUAN SEBASTIAN ORDOÑES | 16 | | | , | 5 | 9 | | 1 | , | 5 | 6 | | | , | 5 | 9 | | 1 | , | 0 | 8 |
| 3 | | SEBASTIAN TELLES MARTINEZ | 16 | | | , | 5 | 8 | | 1 | , | 6 | 0 | | | , | 6 | 5 | | 1 | , | 1 | 0 |
| 4 | | JESUS BAUTIZTA | 15 | | | , | 6 | 0 | | 1 | , | 6 | 2 | | | , | 6 | 5 | | 1 | , | 1 | 8 |
| 5 | | JUAN ESTEBAN TORRES | 16 | | | , | 5 | 4 | | 1 | , | 5 | 8 | | | , | 6 | 2 | | 1 | , | 0 | 8 |
| 6 | | NICOLAS GUIO ROJAS | 14 | | | , | 5 | 6 | | 1 | , | 5 | 7 | | | , | 6 | 0 | | 1 | , | 0 | 5 |
| 7 | | CAMILO ALBA BENAVIDES | 14 | | | , | 5 | 8 | | 1 | , | 6 | 0 | | | , | 6 | 5 | | 1 | , | 1 | 0 |
| 8 | | SARA ARDILA | 14 | | | , | 5 | 7 | | 1 | , | 5 | 8 | | | , | 6 | 1 | | 1 | , | 0 | 8 |
| 9 | | DIEGO JODIER | 14 | | | , | 6 | 0 | | 1 | , | 6 | 8 | | | , | 6 | 3 | | 1 | , | 0 | 8 |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: PERFECCIONAMIENTO**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | UNICO INTENTO | | | | | UNICO INTENTO | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 20 MTS | | | | | 50 MTS | | | | |
| | | | | SEG | | : | 1/100 | | SEG | | : | 1/100 | |
| 1 | | LUIS ALEJANDRO RUIZ | 14 | | 5 | : | 3 | 0 | | 7 | : | 8 | 9 |
| 2 | | JUAN SEBASTIAN ORDOÑES | 16 | | 4 | : | 3 | 0 | | 7 | : | 8 | 8 |
| 3 | | SEBASTIAN TELLES MARTINEZ | 16 | | 4 | : | 2 | 1 | | 7 | : | 7 | 8 |
| 4 | | JESUS BAUTIZTA | 15 | | 4 | : | 1 | 9 | | 7 | : | 6 | 6 |
| 5 | | JUAN ESTEBAN TORRES | 16 | | 4 | : | 3 | 8 | | 7 | : | 8 | 5 |
| 6 | | NICOLAS GUIO ROJAS | 14 | | 5 | : | 2 | 7 | | 7 | : | 8 | 6 |
| 7 | | CAMILO ALBA BENAVIDES | 14 | | 4 | : | 1 | 5 | | 8 | : | 0 | 8 |
| 8 | | SARA ARDILA | 14 | | 5 | : | 4 | 4 | | 8 | : | 0 | 5 |
| 9 | | DIEGO JODIER | 14 | | 4 | : | 2 | 5 | | 7 | : | 7 | 3 |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: PERFECCIONAMIENTO**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | S. RUN 1 INTENTO | | | S. RUN 2 INTENTO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | TIEMPO | | | TIEMPO | | |
| | | | | MIN | SEG | M/SEG | MIN | SEG | M/SEG |
| 1 | | LUIS ALEJANDRO RUIZ | 14 | **5** | **15** | | **6** | **17** | |
| 2 | | JUAN SEBASTIAN ORDOÑES | 16 | 5 | 16 | | 6 | 19 | |
| 3 | | SEBASTIAN TELLES MARTINEZ | 16 | 5 | 20 | | 6 | 24 | |
| 4 | | JESUS BAUTIZTA | 15 | 5 | 15 | | 6 | 18 | |
| 5 | | JUAN ESTEBAN TORRES | 16 | 6 | 16 | | 7 | 19 | |
| 6 | | NICOLAS GUIO ROJAS | 14 | 6 | 18 | | 7 | 20 | |
| 7 | | CAMILO ALBA BENAVIDES | 14 | 5 | 20 | | 6 | 24 | |
| 8 | | SARA ARDILA | 14 | 6 | 12 | | 7 | 16 | |
| 9 | | DIEGO JODIER | 14 | 5 | 15 | | 6 | 20 | |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: PERFECCIONAMIENTO**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | UNICO INTENTO | | | UNICO INTENTO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 300 MTS | | | 300 MTS | | |
| | | | | SEG | : | 1/100 | SEG | : | 1/100 |
| 1 | | LUIS ALEJANDRO RUIZ | 14 | **35** | : | 32 | **37** | : | **25** |
| 2 | | JUAN SEBASTIAN ORDOÑES | 16 | 38 | : | 56 | 40 | : | 36 |
| 3 | | SEBASTIAN TELLES MARTINEZ | 16 | 35 | : | 6 | 37 | : | 41 |
| 4 | | JESUS BAUTIZTA | 15 | 36 | : | 40 | 38 | : | 52 |
| 5 | | JUAN ESTEBAN TORRES | 16 | 35 | : | 10 | 37 | : | 15 |
| 6 | | NICOLAS GUIO ROJAS | 14 | 36 | : | 12 | 38 | : | 18 |
| 7 | | CAMILO ALBA BENAVIDES | 14 | 38 | : | 13 | 40 | : | 36 |
| 8 | | SARA ARDILA | 14 | 40 | : | 15 | 41 | : | 20 |
| 9 | | DIEGO JODIER | 14 | 37 | : | 20 | 39 | : | 30 |

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACIÓN: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL: PERFECCIONAMIENTO**

| No. | NÚMERO | NOMBRE Y APELLIDOS | EDAD | TEST LEGER | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # ESCALÓN ALCANZADO | # RECORRIDO REALIZADOS |
| 1 | | LUIS ALEJANDRO RUIZ | 14 | **1:19** | 6 |
| 2 | | JUAN SEBASTIAN ORDOÑES | 16 | 1:19 | 6 |
| 3 | | SEBASTIAN TELLES MARTINEZ | 16 | 1:58 | 10 |
| 4 | | JESUS BAUTIZTA | 15 | 1:56 | 12 |
| 5 | | JUAN ESTEBAN TORRES | 16 | 1:55 | 9 |
| 6 | | NICOLAS GUIO ROJAS | 14 | 2:02 | 14 |
| 7 | | CAMILO ALBA BENAVIDES | 14 | 2:16 | 16 |
| 8 | | SARA ARDILA | 14 | 2:00 | 13 |
| 9 | | DIEGO JODIER | 14 | 2:24 | 18 |

## Certificación del director

**INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID**
**Nit. 800.222.095 – 4**

**EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID**

**HACE CONSTAR:**

Que el Señor **JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES**, Identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.073.513.430 de Madrid Cundinamarca, asistió durante el periodo comprendido entre el día 1 al 31 de Agosto de 2021, como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TEJO, realizando la presentación, organización y Cronograma de Clases, en las instalaciones del Coliseo Cubierto, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Dada en Madrid Cundinamarca, el Primer (1) día del mes de Septiembre de Dos Mil Veintiuno (2021).

Cordialmente,

JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M.
Director General

IDRM – CER 136

Elaboró: Janeth Bedoya, Auxiliar Administrativo
Aprobó: Ricardo Adam, Coordinador Esc. Form. Deportiva

Carrera 7 N° 8 - 45 Coliseo Cubierto Tels. (031) 8255549

Madrid

# Certificado de salud

nueva eps

**CERTIFICA QUE:**

El(La) Señor(a) JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES identificado(a) con CC 1073513430 se encuentra afiliado a la EPS en condición de 1° COTIZANTE.

| | |
|---|---|
| **Fecha de Activación de Servicios:** | **01/07/2013** |
| **Estado de la Afiliación:** | **ACTIVO** |
| **IPS:** | **CENTRO MEDICO COLSUBSIDIO FUNZA** |
| **Categoría:** | **A** |

La presente certificación se expide a solicitud del(de la) interesado(a) en Bogotá para **QUIEN INTERESE** , a los 20 días del mes de abril del año 2021 .

La certificación tiene validez de un mes con respecto a la fecha de generación.

**Observaciones:**

ESTA CERTIFICACIÓN NO APLICA PARA SERVICIOS MÉDICOS.
NO VÁLIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS.

Cordialmente,

**Gerencia de Afiliaciones**
**Nueva EPS S.A**

**Pensión**

porvenir
sólo hay uno

**SOCIEDAD ADMINISTRADORA DE FONDOS DE PENSIONES Y CESANTÍAS PORVENIR S.A.**

En su condición de administradora del

**FONDO DE PENSIONES OBLIGATORIAS PORVENIR**

NIT 800.224.808-8

## CERTIFICA QUE:

**JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES,** identificado(a) con cédula de ciudadanía **1.073.513.430**, se encuentra afiliado(a) al **Fondo de Pensiones Obligatorias Porvenir**.

La presente certificación se expide el 29 de Junio del 2021.

Cordialmente,

Gerencia de Clientes

**Tenga en cuenta:**

En este momento de su vida, lo que más le conviene es estar en un fondo privado como Porvenir, ¿por que? porque está acumulando semanas, ahorrando dinero y obteniendo rendimiento.

**ARL**

POSITIVA Compañía de Seguros

**POSITIVA**
**Compañía de Seguros S.A.**
**N.I.T 860.011.153-6**

**CERTIFICA**

Verificada la base de datos del ramo de ARL de la compañía, se identificó que JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES, con Cédula Ciudadanía No. 1073513430 contratista de la empresa INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA, con Nit No. 900294884. Registra como trabajador INDEPENDIENTE con fecha de inicio de cobertura 18/06/2021, para el contrato registrado con fecha desde 18/06/2021 y fecha hasta 18/12/2021, su estado actual de afiliación es ACTIVO y riesgo 3.

Recuerde que una vez cumplida la fecha hasta indicada en el presente certificado, el sistema aplica de forma automática la novedad de retiro, por lo anterior, en caso de tener un nuevo contrato deberá realizar una nueva afiliación para continuar con la cobertura en nuestra ARL.

Para validar la información emitida en este certificado, visite nuestra página web: www.positivaenlinea.gov.co y seleccione la opción 'VALIDAR CERTIFICADOS'. Ingrese el siguiente código (válido por un mes): 202101016211900.

Dada en Bogotá, a los 18 días del mes de junio de 2021

Luisa Marina Uribe Restrepo
Gerencia de Afiliaciones y Novedades.

## Certificación bancaria



Banco AV Villas
NIT. 860.035.827-5

BANCO COMERCIAL
"AV VILLAS"
NIT 860035827 - 5
CRA. 13 No. 27-47 P-24 BOGOTA D.C.

CERTIFICA:

Que JEFERSON ARMANDO ARAGON TORF identificado con el documento No. 1.073.513.430

posee en la oficina FUNZA ( 079 ) una cuenta de ahorros

No. 082807384 desde el 2 de Marzo de 2017

Se expide la presente a solicitud del interesado a los 29 días del mes de Enero de 2020

Atentamente,

OFICINA 079-FUNZA
VISADO
Banco AV Villas

Gerente Oficina Funza

Esta certificación tiene un costo de $ 10.350,00 , el cual será debitado de su cuenta y se verá reflejado en el extracto de la misma.

CAP-IM1-118-V1

LOGRO ACTIVIDAD CONSOLIDADO

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE**

**"INDEPORTES CUNDINAMARCA"**

**ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021**

**CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES**

| MES | | LUGAR | FECHA | DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|
| MAYO | | | | |
| JUNIO | | | | |
| JULIO | | club de tejo funza | 24 DE JULIODEL 2021 | de funza donde se relizaron varias partidas de tejo de la modalidad individual con nuestros 3 alumnos de la escuela de formacion de tejo del municipio de madrid |
| AGOSTO | | IDRM | 15 DE AGOSTO DE 2021 | SE REALIZO EL CHEQUEO DE TEJO PARA CLASIFICAR AL EL TORNEO DEPARTAMENTAL DE TEJO DE MAYORES DONDE EL ALUMNO DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TEJO DE IDRM JESUS BAUTISTA CLASIFICO CON 66 PUNTOS Y ASISTIRA AL DEPARTAMENTAL DE MAYORES QUE SE REALIZARA EN EL MUNICIPIO DE LA MESA LOS DIAS 5 Y 6 DE SEPTIEMBRE EN REPRESNTACION DEL MUNICIPIO |
| SEPTIEMBRE | | | | |
| OCTUBRE | | | | |
| NOVIEMBRE | | | | |
| DICIEMBRE | | | | |
| **MUNICIPIO** | | MADRID | | |
| **NOMBRE DEL FORMADOR** | | JEFERSON ARAGON | | |

# BIOSEGURIDAD ESCUELA DE FORMACION DE TEJO IDRM

Las medidas generales de bioseguridad son las indicadas en la Resolución 666 de 2020 “por medio

de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar controlar y realizar el adecuado

manejo de la pandemia del coronavirus COVID-19”

**Lavado de manos:**

- Lavar las manos antes y después de realizar la práctica deportiva, por lo menos 6 veces al

día y cuando las manos estén contaminadas con secreción respiratoria, después de toser o

estornudar, antes y después de ir al baño o cuando estén visiblemente sucias.

- Utilizar alcohol glicerina do mínimo al 60% siempre y cuando las manos estén visiblemente

**limpias.**

- Contar con recordatorios de la técnica de lavado de manos en las zonas destinadas para

esto.

**Distanciamiento físico:**

- Permanecer en todo momento al menos a dos (2) metros de distancia de otras personas,

incluso en situación de reposo y mínimo a cinco (5) metros entre personas en movimiento.

- Evitar las reuniones en grupos: En caso de que se requieran deben ser programadas de

manera virtual. En caso de no ser posible, el aforo presencial no debe superar las 50

personas, manteniendo la distancia mínima de dos metros entre ellas.

- Controlar el aforo del personal autorizado en el escenario deportivo.
- Utilizar las ayudas tecnológicas con el objetivo de evitar las aglomeraciones en el lugar de entrenamiento.
- Establecer horarios de entrenamientos que tengan en cuenta el aforo correspondiente según el lugar y el distanciamiento requerido.
- Mantener constante monitoreo por parte de los responsables.

**Elementos de protección personal:**

- Se recomienda portar un kit de autocuidado, hidratación personal, toalla limpia, bloqueador,

gel antibacterial con más del 60% de concentración de alcohol y tapabocas de repuesto.

- Los elementos personales deben colocarse dentro del espacio dispuesto para cada

deportista.

- Usar de manera permanente el tapabocas cubriendo nariz, boca y mentón.
- Guardar el tapabocas en su empaque mientras se consumen bebidas. En ningún caso debe

ponerse en contacto con superficies o personas.

- Cambiar el tapabocas en caso de que resulte contaminado, húmedo, sucio o roto.
- Lavar las manos antes de retirar o poner el tapabocas y manipularlo únicamente de los

elásticos.

TEJO, DEPORTE COLOMBIANO DE TALENTO Y PRECISIÓN – LEY 613/2000

- Cada deportista deberá contar con sus respectivos elementos de entrenamiento los cuales

serán personales e intransferibles: tejos, ganchos etc., del mismo modo, deberá cumplir con

las indicaciones, protocolo de asepsia y desinfección de los elementos utilizados.

- Los deportistas son los únicos responsables de la manipulación de sus objetos personales,

tales como uniformes de presentación, de competencia e implementación deportiva, durante

su ingreso y salida de los escenarios deportivos.

- No compartir los elementos para la práctica.
- Lavar y desinfectar la indumentaria, elementos e implementación utilizada al llegar a su lugar

de residencia.

**Limpieza y desinfección:**

- Las bases de las mallas y los elementos que se utilicen en la práctica deberán desinfectados

antes y después de la práctica, teniendo en cuenta las recomendaciones dadas por el

Ministerio de Salud.

- Se incrementará la frecuencia de la limpieza tanto de los elementos como del área de

practica (canchas, sillas y cualquier elemento con el cual se haya tenido contacto directo).

- Realizar la limpieza de calzado deportivo, y los implementos utilizados para el

desplazamiento a los escenarios deportivos y regreso a casa.

En escenario:

Al ingresar el deportista al campo deportivo de Tejo, deberá realizar una desinfección de sus manos

con jabón, bastante agua, gel, alcohol, desinfectar el calzado y el elemento de juego “TEJO” En

cumplimiento al Decreto 539 de 2020, expedido por el Gobierno Nacional en el cual se determina

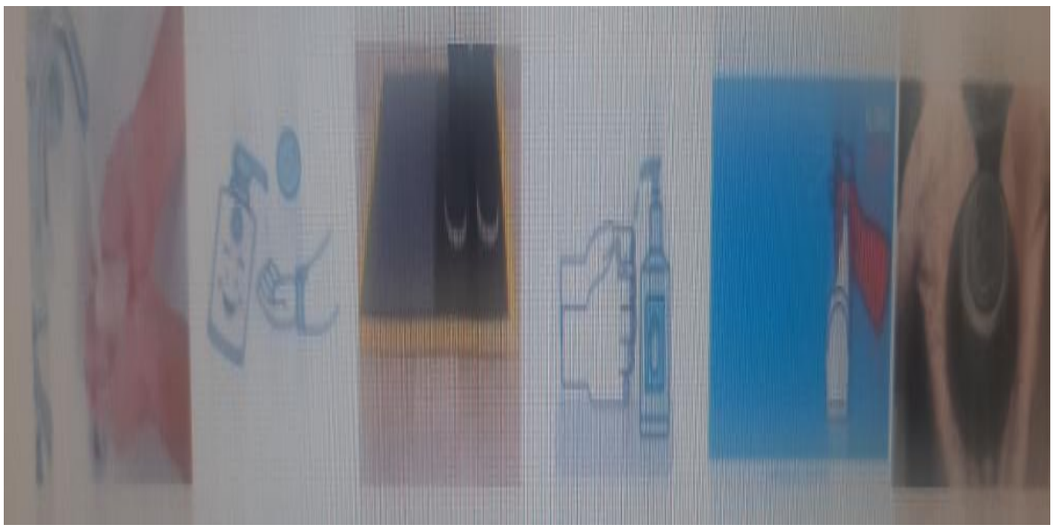
que será el Ministro de Salud y Protección Social el encargado de determinar y expedir los protocolos

de Bioseguridad en el País.

Una vez ingresen al campo deportivo deberán seguir manteniendo la distancia mínima durante toda

la sesión de trabajo, teniendo en cuenta que dicha infraestructura posee las características idóneas

para tal.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

## Formato de Lucet Iniciación

**MUNICIPIO: Madrid/ Cundinamarca** | **PROGRAMA O COMPONENTE: Iniciación**

**RESPONSABLE: Jeferson Arago**

| | NOMBRE Y APELLIDO | GENERO | | | RANGO DE EDAD (años) | | | | | | GRUPO ETNICO | | | | | | DISCAPACIDAD | | | Victima Conflicto Armado | | Correo Electrónico | Teléfono y/o celular (del acudiente cuando aplique) | N° Identificación | Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Masculino | Femenino | LGBTIQ+ | 0 - 5 | De 6 a 11 | De 12 a 17 | 18 - 28 | 29 - 59 | Mayor 60 | Afro | Palenquero | Raizal | Indigena | Ninguno | Otro | Física | Cognitiva | Sensorial | Si | No | | | | |
| 1 | ALICE DAYHAN CONTRERAS | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3138357157 | 1078370754 | |
| 2 | MARIA LUCIA QUESADA | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3023808520 | 1023403015 | |
| 3 | DILAN CAMILO GUTIERREZ | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3115459628 | 1070396997 | |
| 4 | JOHAN MATHIAS RODRIGUEZ | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3175630980 | 1073519796 | |
| 5 | VALERY SOFIA RAMOS | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3123866436 | 1016080890 | |
| 6 | ANA ISABELLA WILCHES | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3202001558 | 1070980646 | |
| 7 | JHOJAN DAVID BETANCUR | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3123528048 | 1070397460 | |
| 8 | MARIANA GAMA BUITRAGO | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3133674435 | 1070396462 | |
| 9 | JUAN DIEGO GOMEZ | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3202556723 | 1070397019 | |
| 10 | SARA CAMILA GOMEZ | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3224406033 | 1070396383 | |
| 11 | JOHAN SEBATIAN GUTIERREZ | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3115459628 | 1070396762 | |
| 12 | JOSE GUILLERMO NIÑO | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3124086165 | 1070397411 | |
| 13 | MARIANA BALLESTEROS | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3138085266 | 1019118255 | |
| 14 | PAULA SOFIA WILCHES | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3045248931 | 1072709363 | |
| 15 | JOHAN SEBATIAN TIBAQUIRA | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3133672649 | 1070971739 | |
| 16 | DANIEL FERNANDO TORRES | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3115740601 | 1016076468 | |
| 17 | KAREN LIZETH SANABRIA | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3133447937 | 1070395145 | |
| 18 | KARON NICOL MONDRAGON | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3102915394 | 1141128962 | |
| 19 | LAURA MICHELL CARBAJAL | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3138085266 | 1073513464 | |
| 20 | SAMUEL SUSATAMA | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3214192348 | 1069647717 | |
| 21 | JUAN NICOLAS GARCIA | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3142799626 | 1070398148 | |
| 22 | ANTONIA QUEVEDO JUNCA | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3208361968 | 1070973922 | |
| 23 | JOHAN ALEJANDRO MUÑOZ | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | | | |
| 24 | JUAN ANDRES COLORONADO | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | | | |
| 25 | NIKOL SOFIA CATELLANOS | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3229178214 | 1033166282 | |

## Formato de Lucet Fundamentación

**ACTIVIDAD: Tejo** | **FECHA:**

**MUNICIPIO: Madrid/ Cundinamarca** | **PROGRAMA O COMPONENTE: Fundamentación**

**RESPONSABLE: Jeferson Arago**

| | NOMBRE Y APELLIDO | GENERO | | | RANGO DE EDAD (años) | | | | | | GRUPO ETNICO | | | | | | DISCAPACIDAD | | | Victima Conflicto Armado | | Correo Electrónico | Teléfono y/o celular (del acudiente cuando aplique) | N° Identificación | Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Masculino | Femenino | LGBTIQ+ | 0 - 5 | De 6 a 11 | De 12 a 17 | 18 - 28 | 29 - 59 | Mayor 60 | Afro | Palenquero | Raizal | Indigena | Ninguno | Otro | Física | Cognitiva | Sensorial | Si | No | | | | |
| 1 | AMAURY MENDEZ | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3134520165 | | |
| 2 | DAVID OSPINA | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3176462556 | | |
| 3 | LEANDRO GARCIA | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3134086029 | | |
| 4 | DIEGO GOMEZ | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3272642651 | | |
| 5 | SANTIAGO CELIS | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3194863949 | | |
| 6 | STEVEN BELTRAN | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3209658877 | | |
| 7 | SANTIAGO CASERES | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3234279721 | | |
| 8 | MIGUEL CIERRA | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | | | | |
| 9 | SAMUEL BARBOSA | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | | | | |
| 10 | DANIEL MEDINA | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3144197181 | | |
| 11 | JUAN DAVID QUESADA | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3013204154 | | |

## Formato de Lucet Perfeccionamiento

**ACTIVIDAD: Tejo** | **FECHA:**

**MUNICIPIO: Madrid/ Cundinamarca** | **PROGRAMA O COMPONENTE: Pefeccionamiento**

**RESPONSABLE: Jeferson Arago**

| | NOMBRE Y APELLIDO | GENERO | | | RANGO DE EDAD (años) | | | | | | GRUPO ETNICO | | | | | | DISCAPACIDAD | | | Victima Conflicto Armado | | Correo Electrónico | Teléfono y/o celular (del acudiente cuando aplique) | N° Identificación | Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Masculino | Femenino | LGBTIQ+ | 0 - 5 | De 6 a 11 | De 12 a 17 | 18 - 28 | 29 - 59 | Mayor 60 | Afro | Palenquero | Raizal | Indigena | Ninguno | Otro | Física | Cognitiva | Sensorial | Si | No | | | | |
| 1 | LUIS ALEJANDRO RUIZ | X | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3142141654 | | |
| 2 | JUAN SEBASTIAN ORDOÑES | X | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3143300954 | | |
| 3 | SEBASTIAN TELLES MARTINEZ | X | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3143300954 | | |
| 4 | JESUS BAUTIZTA | X | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | X | | | | |
| 5 | JUAN ESTEBAN TORRES | X | | | | | | X | | | | | | | X | | | | | | X | | | | |
| 6 | NICOLAS GUIO ROJAS | X | | | | | | X | | | | | | | X | | | | | | X | | 3229076394 | | |
| 7 | CAMILO ALBA BENAVIDES | X | | | | | | X | | | | | | | X | | | | | | X | | 3214760152 | | |
| 8 | SARA ARDILA | | X | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | | 3162856351 | | |
| 9 | DIEGO JODIER | X | | | | | | X | | | | | | | X | | | | | | X | | | | |

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

# FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

| | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **JEFERSON ARAGON TORRES** | |
| **No DE CONTRATO** | **587** | |
| **MUNICIPIO** | **MADRID Cundinamarca** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **TEJO** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **Coliseo municipal de Madrid, Puente Piedra** | **MES: Agosto** |

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

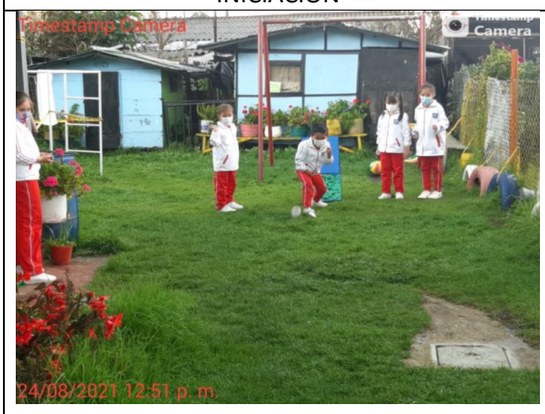
INICIACION




INICIACION




INICIACION




INICIACION




FUNDAMENTACION




FUNDAMENTACION




FUNDAMENTACION

FUNDAMENTACION

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

| | |
|---|---|
|   |   |
| PERFECIONAMIENTO | PERFECIONAMIENTO |
|   |   |
| PERFECIONAMIENTO | PERFECIONAMIENTO |
|   |   |