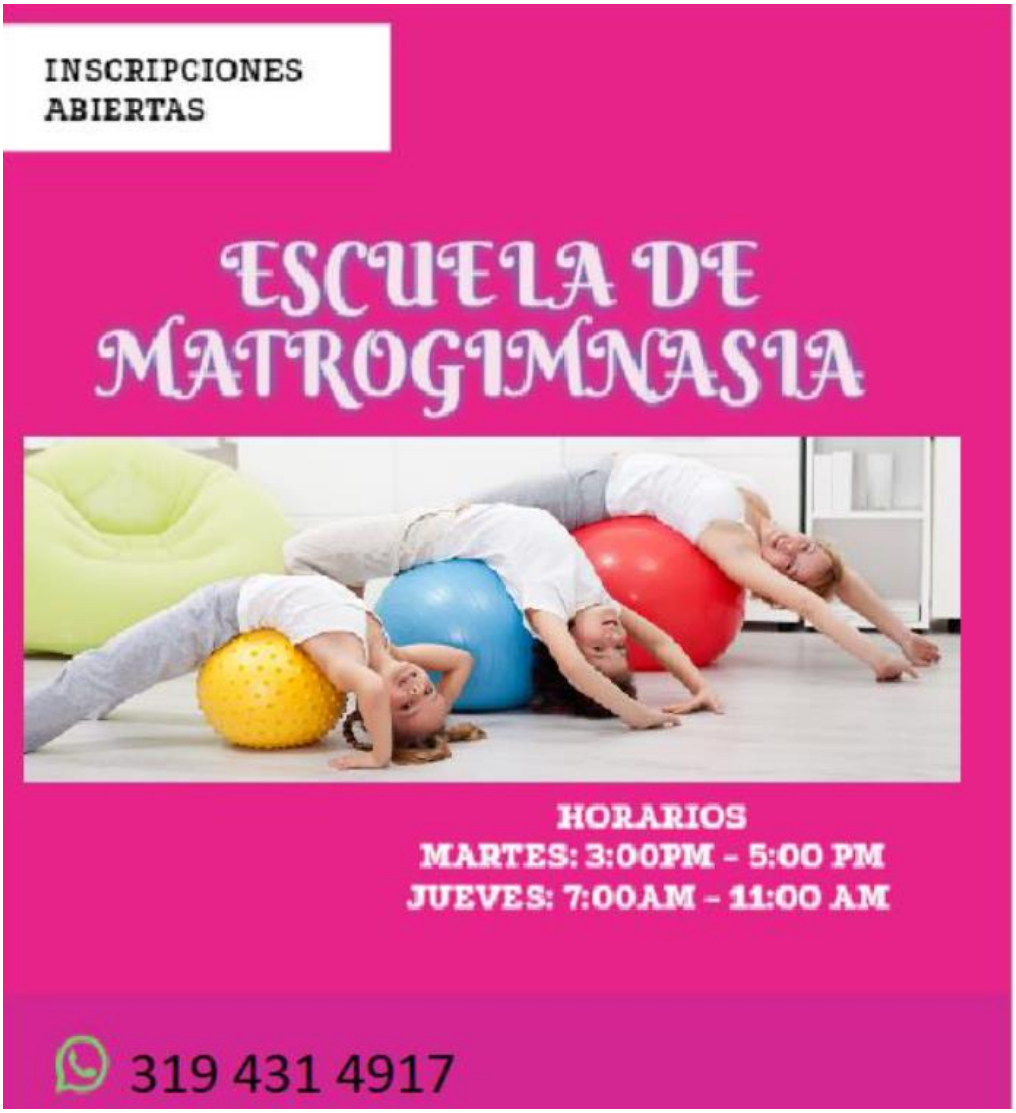
ANGIE ALEXANDRA
ESTRADA SARMIENTO

NUMERO DE CONTRATO:
676 DEL 2021

PERIODO INFORMADO: DEL 01 DE AGOSTO AL 30 DE AGOSTO



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: MATROGIMNASIA

MUNICIPIO: SOPO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
6:00 AM a 8:00am	GRUPO	INICIACION	INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	CLUB LA SABANA	CLUB LA SABANA		VEREDA HATO GRANDE				
8:00 PM A 10:00 AM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO	CLUB LA SABANA	CLUN LA SABANA		CLUB LA SABANA				
3:00PM a 7:00PM	GRUPO	ESPECIALIZACION	ESPECIALIZACION		ESPECIALIZACION				
	SEDE DE TRABAO	CLUB LA SABANA	CLUB LA SABANA		CLUB LA SABANA				
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
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								

NOMBRE MONITOR ANGIE ALEXANDRA ESTRADA SARMIETO

FIRMA DEL MONITOR Angie Estrada.

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA INDEPORTES CUNDINAMARCA 2021

REALIZADO POR: ANGIE ALEXANDRA ESTRADA SARMIENTO
LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

PARA:

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
PARA LA RECREACIÓN Y EL
DEPORTE DE CUNDINAMARCA

REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA, REGIÓN QUE PROGRESA"

30/07/2021

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN 3

JUSTIFICACIÓN 4

MARCO LEGAL 5

OBJETIVOS 7

OBJETIVOS ESPECIFICOS 7

POBLACIÓN Y COBERTURA 8

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE 8

ESTRUCTURA TEMAS Y CONTENIDOS DE LA PROPUESTA 9

METODOLOGÍA 11

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN 12

CRONOGRAMA ..... **¡Error! Marcador no definido.**

REFERENCIAS ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Proyecto de matrogimnasia municipio de Sopó

Presentado a:

Pedro Yesid Guzman Linares

Oscar Bello

Director de Deportes Sopó

INTRODUCCIÓN

Esta propuesta pedagógica y metodológica se llevará a cabo por medio de la matrogimnasia, para los niño/as del sector rural en el municipio de Sopó Cundinamarca.

A través de la misma se intentará integrar a la población más joven de la vereda HATO GRANDE a la práctica del deporte ya mencionado.

Es importante integrar a la comunidad rural a la participación activa de los distintos procesos deportivos y de actividad física que se realizan en el pueblo ya que ellos hacen parte primordial del desarrollo social del municipio.

Por lo tanto en el desarrollo de la propuesta puesta en práctica ira enfatizado hacia la matrogimnasia como una estrategia deportiva y pedagógica que promueva el desarrollo de patrones básicos del movimiento, habilidades técnicas y motrices, dimensión lúdica y recreativa del ser humano, valores y conocimientos conllevando así al desarrollo biopsicosocial de los participantes.

JUSTIFICACIÓN

En un Departamento como Cundinamarca en donde la problemática infantil y juvenil se convierte en un papel importante para los educadores, debido a situaciones como la drogadicción, el alcoholismo y la delincuencia por la que se está atravesando en la actualidad, debido a esta problemática la mayoría de la población infantil y juvenil le da un mal manejo al tiempo libre que le queda después de hacer sus actividades cotidianas y donde la influencia de otros grupos sociales que ya están establecidos en el municipio hacen que cada vez sean pocos los niños/as y jóvenes que logran alcanzar unos estudios superiores para ser una persona íntegra y respetada en la comunidad, es por eso que es impredecible crear espacios de formación deportiva para niños, los cuales están empezando esa etapa de formación en la que absorben información y actúan de acuerdo al contexto que los rodea, es en ese preciso momento cuando se necesita un orientador que los ayude a comprender lo que están captando para así orientarlos por un buen camino alejado de aquellos problemas que se presentan en la comunidad.

Por lo tanto, es fundamental hacer una buena organización para promover y fomentar la cultura deportiva en cada barrio y vereda de nuestro municipio, creando espacios para el aprovechamiento del tiempo libre de la población infantil y juvenil donde se les brinde la oportunidad de desarrollarse integralmente como seres humanos.

MARCO LEGAL

Para el diseño de esta propuesta se tuvo en cuenta principalmente la Constitución Política de Colombia, la ley 181 de 1995 denominada la ley del deporte y la ley de educación de 1994, para los respectivos fines. Según la Constitución Política de Colombia de 1991 en el artículo 52 se aborda la recreación y el Deporte como un derecho fundamental en la sociedad, y dice textualmente:

"Artículo 52: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas". Ley 181 de 1995, que crea el Sistema Nacional del Deporte, integrando el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, educación extraescolar y la Educación Física, utilizando el término genérico deporte, para definirlo como derecho social que hace parte del gasto público social. Esta ley en el artículo tercero dice textualmente: Para garantizar acceso del individuo y la Comunidad al conocimiento y práctico del deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre. El estado tendrá en cuenta los siguientes rectores:

"1. Integrar la educación y las actividades físicas en el sistema educativo en todos sus niveles.

2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones".

Estos dos primeros rectores de los dieciséis tipificados en este artículo son argumentos esenciales para la justificación legal del diseño de esta

propuesta. En el capítulo II de la ley del deporte, el artículo cuarto hace referencia al deporte como un derecho social y dice que este, la recreación y el aprovechamiento libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona, además de tener un principio de universalidad ya que todos los habitantes de Colombia tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación.

Define la educación extraescolar como la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

La Ley General de Educación de 1994 (115) hace referencia a los fines de la educación entre los que se encuentra la promoción y preservación de la salud, resaltando la importancia de la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. Es así como en el artículo 14 establece que el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte deben ser obligatorios en todos los establecimientos oficiales o privados en todos los niveles.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar una estrategia pedagógica y metodológica por medio de la matrogimnasia y la recreación, la cual permita la integración y participación activa de los niños/as en el Municipio de Sopó.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo.
- ✓ Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordinación.
- ✓ Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades motrices básicas.
- ✓ Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- ✓ Elaborar una metodología adecuada que se ajuste a la población participante, del municipio.
- ✓ Desarrollar sesiones de clase donde aparte de la enseñanza deportiva, se trabaje con base en formación de valores en pro de su desarrollo integral.
- ✓ Integrar en gran medida a la comunidad a los distintos procesos formativos y deportivos de la escuela de formación.
- ✓ Promover e incentivar a los niños y niñas a que participen en las actividades deportivas que se desarrollen en el municipio.
- ✓ Implementar la propuesta pedagógica y deportiva.

POBLACIÓN Y COBERTURA

Se realiza plan pedagógico y técnico de la escuela de formación deportiva en el municipio de Sopó para matrogimnasia con una duración de 6 meses, tiempo en el cual se prestará el servicio de formador deportivo en horas extracurriculares, brindando un proceso de enseñanza aprendizaje en diferentes sectores rurales con el fin de ampliar la cobertura a la población en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, donde una de las metas es cumplir con un mínimo de participantes que oscila entre 45 a 60 beneficiados del programa.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Orígenes del matrogimnasia: surge en Alemania a partir de los trabajos que realizó Hermann Onhesorge y que Helmut Schutz retoma proponiendo un trabajo especial para la ejercitación entre madre- hijo, ideando ejercicios gimnásticos y actividades recreativas sencillas y prácticas, que son válidas realizarlas en la escuela y en el hogar por su facilidad de aplicación y bajo costo en la utilización de implementos o materiales. Así la matrogimnasia, está comprendida en el marco de la gimnasia básica y en la teoría de la educación psicomotriz, la cual pretende el desarrollo del niño en relación con su esquema corporal. Es una actividad de tipo lúdica y recreativa que busca el bienestar físico y mental del niño a través del contacto mutuo que existe entre él y su madre (o padre) produciendo una experiencia única y agradable en el niño.

ESTRUCTURA TEMAS Y CONTENIDOS DE LA PROPUESTA

Cada etapa tendrá una duración de un (1) mes para un total de seis (6) etapas es decir seis meses, en los cuales se intentara desarrollar la totalidad de los contenidos propuestos en cada una de ellas.

# ETAPA	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
1	• Patrones básicos del movimiento como saltar, caminar, correr, gatear, lanzar y atrapar. • Familiarización con el elemento de juego y con la disciplina. • Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo. • Juegos recreativos, autóctonos, cooperativos, colaborativos.	• Fortalecer las habilidades básicas del aspecto motriz del niño y la técnica propia de la disciplina. • Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo. • Juegos recreativos, autóctonos, cooperativos, colaborativos. • Circuitos coordinativos. • Iniciación a la técnica deportiva.	• Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. • Trabajos de espacio reducido. • Circuitos físico-técnicos. • Juegos recreativos, autóctonos, cooperativos, colaborativos

	• Circuitos coordinativos.		
2	• Juegos y actividades recreativas que fomenten patrones básicos del movimiento. • Juegos y actividades que permitan el desarrollo técnico de la disciplina del mismo modo que genere alegría y gozo a la práctica deportiva. • Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.	• Fortalecer las habilidades técnicas de la disciplina por medio de, ejercicios, juegos y circuitos. • Espacio reducido • Juegos y actividades que permitan el desarrollo técnico de la disciplina del mismo modo que genere alegría y gozo a la práctica deportiva. • Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.	• Iniciación a la táctica de la disciplina. • Juegos simplificados. • Ejercicios globales y analíticos que fomenten la actividad física. • Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos que permitan el desarrollo de la resistencia y muscular de los deportistas. • Juegos y actividades que permitan el desarrollo técnico de la disciplina del mismo modo que genere alegría y gozo a la práctica

			deportiva. • Actividades recreo-deportivas que fomenten la diversión de los niños y la sana convivencia del grupo.

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo esta propuesta pedagógica, se realizará un proceso metodológico a través de la matrogimnasia con los niños y niñas del sector rural, fortaleciendo así el desarrollo motor de los deportistas los patrones básicos del movimiento, como también se promoverá la participación, la comunicación, el fortalecimiento de sus relaciones interpersonales y el respeto hacia sus compañeros y a su profesor, entre otros.

El modelo pedagógico que se utilizara será el constructivismo social, porque concibe el aprendizaje como resultado de un proceso de construcción personal-colectiva de los nuevos conocimientos, actitudes y vida, a partir de los ya existentes y en cooperación con los compañeros y el facilitador. En este modelo o esta teoría el profesor promueve que el niño aprenda con su ayuda o con ayuda de otros compañeros para su desarrollo integral (Vygotski, 1896-1934)

En el desarrollo del proceso formativo se desarrollaran juegos, actividades, ejercicios, rondas y demás donde las tareas serán planteadas para que el deportista trabaje de una manera colectiva, donde mejoraran sus capacidades motrices, también tendrán interés y motivación durante las distintas actividades, además podrán participar y buscar una solución a las diferentes actividades, los métodos que se trabajaran para desarrollar las diferentes actividades serán los siguientes:

- Comando directo: porque es fundamental para que el profesor tenga el control del grupo, a pesar de ser un método tradicional, es eficiente porque el profesor puede plantear una serie de ejercicios y el niño lo realiza las veces que sea necesario para poder lograrlo. El profesor explica y demuestra el ejercicio, el alumno obedece y lo aplica.

- Asignación de tareas: este método se utilizara con el fin de darle más participación al estudiante, que no solo cumpla la orden del profesor si no que fuera más activo y tomara ciertas responsabilidades para el desarrollo de la clase.

- Basado en la tarea: este será uno de los más utilizados ya que mediante la asignación y aplicación de un ejercicio se realizaran las respectivas correcciones para la mejora de sus habilidades.

- Aprendizaje reciproco: este con la finalidad de que todos aprendan por medio de la comunicación y participación.

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El control y la evaluación serán al mes de inicio de dar inicio a las clases y una semana antes de finalizar las mismas por medio de los test que nos proporciona INDEPORTES CUNDINAMARCA para el desarrollo de nuestra propuesta y para el control de nuestros deportistas en cuanto a su desarrollo físico-técnico.

Ahora bien, el seguimiento ira encaminado a tres componentes (físico, técnico y axiológico), es claro que este es un proceso de observación participante que se realiza entrenamiento tras entrenamiento.

NOMBRE: ANGIE ALEXANDRA ESTRADA SARMIENTO
NÚMERO DE CELULAR: 319 431 4917

CORREO: sarmiento 21 estrada@gmail.com

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
MATROGIMNASIA	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CAMINAR	El niño realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremedidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Realiza acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zigzag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal
						ORIENTACION	Participa en diferentes juegos y actividades reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Ejecuta movimientos previos, para lograr un movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica oviso-manual en la realización de ejercicios
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta gradualmente la parte del cuerpo o total al cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza correctamente ejercicios de locomoción como: caminar
						CORRER	Participa activamente en juegos de locomoción donde intervenga la carrera, fomentando así este patron basico
						SALTAR	Diferencia saltos controlados y bilaterales por medio de juegos de reconocimiento, alternando saltos cortos y largos
						ATRAPAR	realiza actividades de lanzar y atrapar con una mano o con ambas, de forma estatica y dinamica, involucrando un movimiento previo para generar mas diversión en el niño. Ejemplo lanza el balón y da una palmada antes de atraparlo con sus manos.
						RODAR	Realiza juegos de reinserentación donde pueda interactuar con el medio por ejemplo recrear el descolazamiento de una canoa con mas compañeros
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	el niño recorre distancias en el menor tiempo posible, por medio de juegos de competencia
						REACCIÓN	El niño responde a un estimulo determinado lo antes posible, ejemplo: Par e impar. Por parejas. Espalda con espalda. Una persona es par y la otra impar. Si se dice par, ésta persona tiene que coger a la impar antes de colocarse a 10 metros. Si se dice impar lo mismo pero al contrario.
						GESTUAL	El niño realiza lanzamientos con una mano o golpea los objetos en el menor tiempo posible, el niño desarrolla movimientos globales como rollitos en el menor tiempo posible.
				2	FLEXIBILIDAD	GENERAL	El niño realiza estiramientos donde logra alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo.
						ANALITICA	El niño realiza estiramientos donde logra alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación.
				3			
				4			
		TECNICO	DESTREZAS	1			
				2			
				3			
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el pais donde se origino el deporte (Alemania)
						AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el niño reconoce los motivos sociales que dieron origen a la matrogimnasia
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el niño identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del árbitro y del entrenador, no dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones
						AMISTAD	reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar desiciones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	el niño aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño aprende que unas buenas horas de sueño y de descansos nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	el niño reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el niño demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actua positivamente en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el niño reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada dia es un dia de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo sera mas facil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						NORMA FÍSICA	ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participacion de todos con un estimulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILIENCIA	el niño es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el niño escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fotalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El niño por medio de estos actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a traves del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo número
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGOS DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrollo su esquema coirporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES EL DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el niño por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades ludicas que generen gozo y alegria por parte de ellos, siempre reomendado la sana concivencia y la sana competencia
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimension ludica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan gozo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a traves de los entrenamientos y de las experiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos ludicos que permiten desarrollar su dimension ludica
						JUEGO DE PISTAS	el niño por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	30/07/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Angie Alexandra Estrada Sarmiento
MUNICIPIO	SOPO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
GIMNASIA	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	CAMINAR	El niño realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremedidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Realiza acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zigzag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal
						ORIENTACION	Participa en diferentes juegos y actividades reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Ejecuta movimientos previos, para lograr un movimiento global
						REACCION	Demuestra coordinación viso -pédica oculo manual en la realización de ejercicios
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ADAPTACION	El niño ajusta gradualmente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
						CAMINAR	Realiza correctamente ejercicios de locomoción como: caminar
						CORRER	Participa activamente en juegos de locomoción donde intervenga la carrera, fortaleciendo así este patron basico
						SALTAR	Diferencia saltos controlados y bilaterales por medio de juegos de reconocimientos, alternando saltos cortos y largos
						ATRAPAR	realiza actividades de lanzar y atrapar con una mano o con ambas, de forma estatica y dinamica, involucrando un movimiento previo para generar mas diversión en el niño. Ejemplo lanza el balón y da una palmada antes de atraparlo con sus manos
						RODAR	Realiza juegos de reconocimiento, donde pueda interactuar con el medio por ejemplo: recrear el descolazamiento de una canoa con mas compañeros
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	el niño recorre distancias en el menor tiempo posible, por medio de juegos de competencia
						REACCIÓN	El niño responde a un estimulo determinado lo antes posible, ejemplo: Par e impar. Por parejas. Espalda con espalda. Una persona es par y la otra impar. Si se dice par, ésta persona tiene que coger a la impar antes de	cuenta hasta 10 maximo. Si se dice impar (azul) sera al contrario.
						GESTUAL	El niño realiza lanzamientos con una mano o golpea los objetos en el menor tiempo posible, el niño desarrolla movimientos globales como rollitos en el menor tiempo posible.
				2	FLEXIBILIDAD	GENERAL	El niño realiza estiramientos donde logra alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo.
						ANALITICA	El niño realiza estiramientos donde logra alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1			
				2			
				3			
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el pais donde se origino el deporte (Alemania)
						AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se origino el deporte (1930)
						¿POR QUE SE ORIGINO?	el niño reconoce los motivos sociales que dieron origen a la matrogimnasia
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el niño identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del árbitro y del entrenador, no dañar o hacer mal uso del material y de las instalaciones
						AMISTAD	reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y dolor y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar desiciones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	el niño aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar al cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	el niño reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un een medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el niño demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actua positivamente en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el niño reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada dia es un dia de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo sera mas facil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FÍSICA	ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participacion de todos con un estimulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILIENCIA	el niño es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el niño escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A traves de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fotalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El niño por medio de estos actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						COLOLA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a traves del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y la número
						YERMA	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGOS DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrollo su esquema corporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el niño por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades ludicas que generen goce y alegria por parte de ellos, siempre reomentado la sana concivencia y la sana competencia
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimension ludica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan goce y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a traves de los entrenamientos y de las experiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	participa en vartantes de partidos que no generen tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos ludicos que permiten desarrollar su dimension ludica
						JUEGO DE PISTAS	el niño por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	30/07/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Angie Alexandra Estrada Sarmiento
MUNICIPIO	SOPÓ

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
NATACION	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	DESPLAZAMIENTOS COORDINADOS Y FINOS	CAMINAR	El niño realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RUNNING	El niño realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						PASOS LARGO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zigzag, alternando brazos y piernas, de forma bipedal y unipedal
						SALTO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zigzag, alternando brazos y piernas, de forma bipedal y unipedal
						EXTENSIÓN CUERPO	Ejecuta movimientos pivote, para lograr un movimiento global
						ARRASTRE	El niño realiza movimientos con diferentes partes del cuerpo en función de la dinámica de la actividad
						LANZAR	El niño realiza movimientos con diferentes partes del cuerpo en función de la dinámica de la actividad
				2	ESTÍMULOS MOTRICES RESTRINGIDOS	ATRAPAR	El niño realiza movimientos con diferentes partes del cuerpo en función de la dinámica de la actividad
						GOLPEAR	Realiza actividades de lanzar y atrapar con una mano o con ambas, de forma pasiva y dinámica, involucrando un movimiento pasivo para generar mas dinamicidad en el niño. Ejemplo: lanzar el balón y dejarlo rodar entre de obstáculo con una
						RODAR	El niño realiza movimientos con diferentes partes del cuerpo en función de la dinámica de la actividad
			CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	VELOCIDAD	CARRERA ALTERNADA	El niño realiza movimientos con diferentes partes del cuerpo en función de la dinámica de la actividad
						REACCIÓN	El niño alcanza distancias en el menor tiempo posible, por medio de juegos de competencia
		FISICO		2	RESISTENCIA	CARRERA	El niño responde a un estímulo diferenciado lo antes posible, ejemplo: Par o impar. Piro juega. Rayuela con aquada. Una persona se para y lanza mayor. Yo no dire que, dale persona tiene que rogar a la mayor antes de colleguear 10 metros. El
						SALTO DEL	El niño realiza lanzamientos con una mano o golpeo los objetos en el menor tiempo posible, el niño desarrolla movimientos globales como rolidos en el menor tiempo posible
				3	FLEXIBILIDAD	GENERAL	El niño realiza estiramientos dentro logra alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas a si son todas las articulaciones del cuerpo.
						PIES PIES	El niño realiza estiramientos dentro logra alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación.
				4			
				5			
		TECNICO	DESTREZAS	1			
				2			
				3			
				4			
				5			
		TEORICO		1	CONOCIMIENTOS GENERALES	HISTORIA DEL DEPORTE	El niño aprende el cual donde surgieron el deporte (General)
						ARTES DEL DEPORTE	El niño aprende el año en que surgieron el deporte (CRED)
						¿CÓMO JUGAR EL DEPORTE?	El niño reconoce los reconoce sociales que dieron origen a la multiplicidad.
				2			
				3	HISTORIA DEL DEPORTE	RECONOCIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS	Identifica los referentes históricos y actuales del país
						CONTRIBUCIONES AL DESARROLLO DEL DEP.	Reconoce los aspectos relevantes de cada modalidad, la historia, participación a a diferentes en ella lugar.
						ASPECTOS SOCIALES Y ANTROPOLÓGICOS DEL DEP.	Conoce los beneficios de la practica deportiva a nivel social
						CLASIFICACIÓN Y ESTRUCTURA DEL DEP.	El niño identifica el glosario técnico del país
						ETICA Y VALORES EN EL DEPORTE Y LA RECREA.	El niño identifica la definición y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de práctica para ellos.
				4			
				5			
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	AUTOESTIMA	Desarrolla el valor de compañerismo haciendo gran un taller, el cambio del comportamiento del jugador con el resto del equipo, así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPETO	Acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, pretende bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del árbitro y del entrenador, no daña a hacer mal uso del material y de las instalaciones.
						HONESTIDAD	Reconoce que en medio de la practica deportiva que la honestidad es importante para el crecimiento personal y colectivo como ser humano.
						TOLERANCIA	Afronta situaciones de frustración y derrota, aceptan la diferencia de pensamiento y medio de vida de los demás.
				2	HABILIDAD DE VIDA Y SOLUCIONES	AUTOESTIMA	aprende a tomar decisiones, a pensarlas sin mentira y apoyarse del resultado. Y si no transcurre, en aprender de los errores y buscar una solución
						JUEGO COOPERATIVO	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para cuidado bacterias, hongos y virosis tradicionales.
						AUTOREGULACIÓN	El niño aprende que una buena dieta alimenticia contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejores un excelsos rendimientos.
						PERCEPCIÓN SOCIAL PROPIA	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						ASERTIVIDAD Y CALIDEZ	El niño aprende que una buena, toma de audio y de decisión no, ayudan a fortalecer el carácter y temperamento, ningún instrumento el ayudan a entender y asignar el cuidado mediante la exploración.
						COMUNICACIÓN	El niño reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y con un medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	El niño demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actua positivamente en los entrenamientos
						RESILIENCIA Y AUTOMOTIVACIÓN	El niño reconoce que la practica deportiva requiere un gasto de esfuerzo y que cada día es un día de aprendizaje y superación
						INTENCIÓN	Reconoce, que la practica deportiva es un medio de diversión en el mal no siente Cómo y Sera.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo sale mas fácil llegar objetivos y que todos trabajan por una misma en común
						FORMACIÓN FÍSICA	En la practica deportiva siente un medio efectivo para mejorar su Forma Física
				4	HABILIDADES EMOCIONALES	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que practicken la participación de todos con un entorno a mejorara con su Finalidad de mejorar su rendimiento.
						PERCEPCIÓN EMOCIONAL	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de una sociedad, un equipo y un clima de convivencia.
						RELAJACIÓN	El niño se vapor de afectivo, sereno y supera la adversidad con más tranquilidad y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	Como control emocional y el dominio de sentimientos situaciones.
						EMPATÍA	El niño resuelve situaciones, comprendiendo y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de estos tipos de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo mas importante es divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de estos tipos de juegos el niño puede el mismo Nome a sus compañeros, y el entrenador y fortalece sus relaciones interpersonales.
						JUEGOS DE INTERACCIÓN	El niño por medio de estos actos sus responsabilidad y interactúa su todo creativo
						ACTIVIDADES CÍCLICAS INTEGRADAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión Física, se divierte y esta experiencias positivas
				2	JUEGOS PRESENTACIÓN	TENSIÓN	el niño por medio de las rondas tensa su esquema corporal, se divierte y se transforma en un juego
						SALTOS	Potencia actividades que activan las cualidades motrices fundamentales, de la forma dinámica en que se ejecutan aspectos mentales y cognitivos, como el salto y la relevancia
						TIEMPO	Conoce, planifica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de preparación en el espacio
						SUAL FUNCIONAL	desarrolla la coordinación auditiva motriz, mejora el equilibrio, trabaja la autoridad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	EXPRESIONES ARTÍSTICAS	EXPRESIÓN MUSICAL	desarrolla la psicomotricidad y la sensopercepción, la representación de diferentes papeles
						JUEGOS DRAMÁTICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZAS	Desarrolla su esquema corporal, su ritmo y coordinación el desarrollo de su personalidad
						EXPRESIÓN CORPORAL Y GESTUAL	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	JUEGOS DE RECREACIÓN	JUEGOS DE COMPETENCIA	el niño por medio de estos tipos de juegos rompela con ideas compañeros en actividades lúdicas que generen gozo y alegría por pueda de ellos, siempre teniendo todo la sana convivencia y la sana competencia
						ACTIVIDADES CÍCLICAS RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión Física, se divierte y esta experiencias positivas
						EVOLUCIÓN DE FUNDAMENTOS BÁSICOS	Fortalecer sus destrezas interpersonales y su dimensión motriz
				5	RECREACIÓN RECREATIVOS	JUEGOS POR GRUPOS	participa por juegos que generen gozo y diversión
						PARTICIPA EN FERIAS Y EVENTOS	Demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a través de los entrenamientos y de las experiencias que juega del deporte
						JUEGOS TRADICIONALES	participa en variantes de palabras que nos generan tensión como los pueblitos de la huerfanita
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos lúdicos que permiten desarrollar su dimensión lúdica
						JUEGOS DE PISTAS	el niño por medio de este juego rastrea, investiga y se divierte

FECHA DE APROBACIÓN	26/02/2015
RESPONSABLE DEL DOCUMENTO	Profesional Especializado Deportivo
REVISADO POR	GARCIA

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
1 AÑO															0
2 AÑOS	5		3	2											5
3 AÑOS		5			5										5
4 AÑOS		6			6										6
5 AÑOS	5		5												5
6 AÑOS	10		7	3											10
12 AÑOS	10	5	6	2	3	2									13
13 AÑOS		5			5										5
14 AÑOS	5		5												5
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	35	21	26	7	19	2	0	0	0	0	0	0	0	0	54

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					**AGOSTO**	**MUNICIPIO: SOPO**	
LUGAR:					HATO GRANDE Y CLUB LA ALBANIA	**HORARIO DE PRACTICA:**	Gpo 1: 7-9am grupo 2: 9-11am grupo 3: 3-5pm
NIVEL					**INICIACIÓN**		
CLASES					AGOSTO		
DESARROLLO FISICO INTEGRAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION		X		
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA		X		
			AUTODISCIPLINA		X		
			PARTICIPACIÓN		X		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO		X		
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR		X		
			CALENTAMIENTO		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO		X		
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN		X		
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD		X		
			FLEXIBILIDAD		X		
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TECNICOS					
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: SOPO**	
LUGAR:				CLUB LA SABANA	**HORARIO DE PRACTICA:**	Grpo 1: 7-9am grupo 2: 9-11am grupo 3: 3-5pm
NIVEL				**FUNDAMENTACION**		
CLASES				**AGOSTO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		
			RESPONSABILIDAD	X		
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X		
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	X		
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN	X		
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO	X		
			ORIENTACION	X		
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	X		
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD	X		
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS				
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: Angie Estrada.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: SOPO**	
LUGAR:				HATO GRANDE Y CLUB LA SABANA	**HORARIO DE PRACTICA:**	Grpo 1: 7-9am grupo 2: 9-11am grupo 3: 3-5pm
NIVEL				**PERFECCIONAMIENTO**		
CLASES				**AGOSTO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		
			RESPONSABILIDAD	X		
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X		
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	X		
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN	X		
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO	X		
			ORIENTACION	X		
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	X		
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD	X		
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS				
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: Angie Estrada.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-ago-21	Lugar: vereda Hato Grande	Municipio:Sopo	Hora: 3:00pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 10		Edades: 2 a 5 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
En parejas (Papá o mama e hijo/a) tomaran un globo y lo manipularan de diversas maneras, donde generaremos relajacion y confianza en el grupo para asi poder dar inicio a la presentacion de la formadora a cargo y los participantes presentes, y demas actividades.	Introduccion a la clase	X	2	Bombas de goma.
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
En grupo realizaran una serie de movimientos, los cuales estaran en unas tarjetas que se iran pasando secuencialmente. Se empezara a un ritmo suave para asi poder ir elevando el ritmo cardiaco. Volviendo nuevamente a las parejas se ubicaran uno frente al otro, ambos con una catidad determinada de pelotas. Cada uno tendra que lanzar sus pelotas al oponente durante un tiempo determinado, trinfara el que quede con el menor numero de pelotas.	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, pelotas pequeñas fichas tecnicas.
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	x	15	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica	x	10	
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Dividiremos el grupo en dos equipos, donde se enfrentaran uno al otro respondiendo una serie de preguntas. Los niños seran quienes esten frente a frente realizando movimientos aleatorios para luego tocar un cono que se encontrara en el medio de los dos, con ayuda de los papás los niños resolveran las preguntas	Orientación		
	Equilibrio	x	
	Reacción	x	20
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion	x	
	acoplamiento		
Ubicaremos dos filas de conos a cierta distncia uno del otro, donde tanto niños como padres tendran que cruzar saltando con los pies juntos.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10
		Lanzar	
		Correr	
		Gatear	
		Salstar	
Frente a las filas de conos se ubicaran nuevamente, para realizar un recorrido en zigzag y traer un objeto que se encontrara al final de la fila. El objetivo es recoger todos los objetos en el menor tiempo posible.	Componente teorico	TEMAS	
Ubicados nuevamente frente a la hilera de conos, realizaran dos recorridos en posicion de gateo con la pelviselevada, para asi bajar el ritmo cardaco.	Componente Social volutivo	TEMAS	
Ubicados en parejas y en el suelo, el niño o niña se ubicara acostado boca arriba mientras su mama le realiza un breve masaje, luego cambiamos de posicion.	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Se realizara una reflexion sobre la importancia de corregir a los niños y darles un buen ejemplo.			x	8	Parlante.
Se llegara a un acuerdo con los padres de familia para agendar los horarios de clase.				5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Realizaremos estiramiento mientras les doy la retoalimentacion de la clase.	Ninguno.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores trabajados en clase para que lospadres sigan reforzando en casa con diferentes actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Aangie Aalexandra Estrada Sarmiento
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-ago-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:Sopo**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 2 a 5 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconocimiento del grupo.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Se realizan circuitos de velocidad donde el niño tiene que partir de un punto X y llegar a otro punto X para alli recoger determinados elemetos para luego trabajar con los mismos.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	10	
		Reacciòn	**x**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizamos actividades con pelotas donde padre e hijo realizaran diversos lanzamientos en diferentes direcciones y alturas. Realizamos actividades donde padre e hijo tienen un objeto determinado y entre los dos realizaran recorridos por el espacio intentando "robar" el objeto del compañero contrario.	Orientación	**x**	20	**Pelotas, conos cabina.**
	Equilibrio			
	Reacción	x	10	
	Ritmo			
	Anticipacion	x	10	
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		Lanzar	10	
		Correr	10	
		Gatear		
		Salstar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					**Cabina**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones inantiles realizamos la despedida mientras estiramos el cuerpo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		grupo de whatsapp a traves del e	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				**Cabina**

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 6-ago-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 2 a 5 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Realizamos actividades con una bomba entre padres e hijos para entrar e confiaza, realizaran recorridos y saltos donde el pricipal objetivo es no dejar caer la bomba	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
Realizaremos manualidades donde fortaleceremos la motricidad fina, donde los niños tendran que pintar con los dedos y rasgar papel .	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
Realizaremos un circuito donde padre e hijo tendran que realizar diversas actividades como gatear, saltar, correr .	**Componente teorico**	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones inantiles realizamos la despedida mientras estiramos el cuerpo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
_AS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV/

Fecha:	**10-ago-21**	**Lugar: vereda Hato Grande**		**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 2 a 5 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	
Realizaremos un juego de atrapar la cola del opoente. Padre e hijo llevaran una tira de tela en la cintura, tendran que desplazarse por todo el lugar para lograr quitar la tela de su oponente	Fuerza	Maxima	**X**		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

Realizaremos un circuito donde padre e hijo deberan realizar actividades de quilibrio, coordinacion y reaccion	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
Realizaremos un dibujo libre para luego decorarlo con materiales encontrados en el medio	**Componente teorico**	**TEMAS**	
Realizamos una manualidad donde el niño con ayuda de su padre va a realizar un caballo con un rollo de papel higienico.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MI**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
_AS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV/

Fecha:	**12-ago-21**	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**		**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 2 a 5 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Con ayuda de los padres los niños tendran que tomar un vaso con jabon y soplar para realizar la mayor cantidad de burbujas	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
Con los mismos materiales de al actividad anterior, con ayuda del padre el niños introducira pintura en la mezcla de agua y jabon para luego crear un dibujo con las bombas que se produzcan con la misma .	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
Realizaremos un circuito de actividades donde tendran que lanzar y recibir, lanzar y encestar, lanzar y atarapar sin dejar caer y esquivar.	**Componente teorico**	**TEMAS**	
	Componente Social volutiv	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
_AS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV/

Fecha:	**13-ago-21**	**Lugar: vereda Hato Grande**		**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 2 a 5 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
Con ayuda de un globo, padres e hijos realizaran golpes con diferentes partes del cuerpo (según se indique) sin dejar que este toque el suelo	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		SALTAR	
Realizaremos manualidades donde el niño tedra que dibujar, razgar, cortar, pintar	**Componente teorico**	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 17-ago-21	Lugar: vereda Hato Grande		Municipio:S	Hora: 3:00pm	N° de sesión: 07		N° de semana: 03
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento				N° de deportistas: 10			Edades: 2 a 5 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion		Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Realizamos caminata por todo el lugar. Esto lo realizamos en diferentes direcciones y a medida que va pasando el tiempo se va aumentado la velocidad para terminar en carrera.	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Realizamos manualidades para fomentar la imaginacion de los niños . Realizamos un circuito sencillo donde tendra que desplazarse de un punto a otro para obtener determinados materiales . Con los materiales obtenidos en la actividad anterior realizamos manualidad para fortalecer motricidad fina .	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: ago-19	**Lugar: club la**	**Municipio: Sopó**	**Hora:**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	**Capacidad**	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	**X**	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha:	**20-ago-21**	**Lugar: vereda Hato Grande**		**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 2 a 5 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Realizamos actividades de imitacion entre padre e hijo	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
Realizamos un circuito de motricidad donde padre e hijo tendran que pasar obstaculos realizando saltos, gateo, desplazamientos de derecha a izquierda y visceversa	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
Coloreamos una imagen determinada y luego trazaremos cuadros para asi formar un rompecabezas, fomentando el pensamiento logico y la creatividad de los niños	**Componente teorico**	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

10

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-ago-21	Lugar: vereda Hato Grande		Municipio:So	Hora: 3:00pm	N° de sesión: 10	N° de semana: 04
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento					N° de deportistas: 10		Edades: 2 a 5 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion		Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Frente a las filas de conos se ubicaran nuevamente, para realizar un recorrido en zigzag y traer un objeto que se encontrara al final de la fila. El objetivo es recoger todos los objetos en el menor tiempo posible.	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los objetos obtenidos anteriormente padre e hijo deberan crear una figura para luego inventar una historia, fomentendo asi la imaginacion de los niños . Realizaremos un juego de imitaciones donde el padre sera quien imite diversos animales para que sean los niñosquienes adivinen el nombre del aimal	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha:	**26-ago-21**	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 2 a 5 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	
Realizaremos una actividad de relajacion donde con ayuda de musica suave padre e hijo realizaran ejercicios de respiracion, estiramientos y flexibilidad	Fuerza	Maxima	**X**		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
Se realiza un circuito de baja dificultad ya que el nio llevara los ojos bendados y el padre sera quien lo guie para poder completar la actividad	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
Con ayuda de una cuchara y un pinpon vamos a realizar recorridos de un punto a otro llevando en la cuchara un pinpon evitando que este caiga al suelo	**Componente teorico**	**TEMAS**	
	Componente Social volutiv	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MI**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha:	**27-ago-21**	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 2 a 5 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Realizamos caminata por todo el lugar. Esto lo realizamos en diferentes direcciones evitando diversos obstaculos y a medida que va pasando el tiempo se va aumentado la velocidad para terminar en carrera.	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
Realizaremos manualidades donde fortaleceremos la motricidad fina, donde los niños tendran que pintar con los dedos y rasgar papel .	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
Realizaremos un circuito donde padre e hijo tendran que realizar diversas actividades como gatear, saltar, correr .	**Componente teorico**	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					**Cabina**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones inantiles realizamos la despedida mientras estiramos el cuerpo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				**Cabina**

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha:	**31-ago-21**	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 2 a 5 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion		Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**Lazos, cabina, conos, pelotas**
Con ayuda de musica infantil realizaremos actividades de imitacion entre padre e hijo según nos lo indicque la cancion	Fuerza	Maxima	**X**		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
Realizaremos un circuito donde padre e hijo deberan realizar actividades de quilibrio, coordinacion y reaccion	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
Realizaremos un dibujo libre para luego decorarlo con materiales encontrados en el medio	**Componente teorico**	**TEMAS**	
Realizamos una manualidad donde el niño con ayuda de su padre va a realizar un caballo con un rollo de papel higienico.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-ago-21	Lugar: Club la sabana	Municipio:Sopo	Hora: 7:00am-9:00am	N° de sesión: 01	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 34		Edades: 10 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACION	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Reconocimiento del grupo.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ubicando al bebe boca arriba se realizaran desplazamientos por toda la piscina foraleciendo asi la confianza entre madre/padre e hijo/a . Ubicando el niño boca arribatomaremos un juguete y lo pomenos en los pies el niño para que este lo patee y lo desplace de un lado para otro . Tomaremos el flotador y se lo pondremos al niño al rededor del cuerpo por debajo de las axilas, los papitos tomaran las puntas extremas del flotador y desplazara al bebé por toda la piscina.	Orientación	x	10	Flotador tipo gusano Juguete o pelota
	Equilibrio	x	10	
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Lanzar	10	
		Correr		
		Gatear		
		Salstar		
	Componente teorico	TEMAS		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de estiramientos por medio de la cacion la Vaca Lola	Ninguno.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores trabajados en clase para que lospadres sigan reforzando en casa con diferentes actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Angie Aalexandra Estrada Sarmiento
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-06	**Lugar: club la**	**Municipio: Sopó**	**Hora:**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	**X**	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-oct-21	Lugar: vereda Hato Grande	Municipio:Sopo	Hora: 3:00pm	N° de sesión: 27	N° de semana: 14
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 10		Edades: 2 a 5 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
En parejas (Papá o mama e hijo/a) tomaran un globo y lo manipularan de diversas maneras, donde generaremos relajacion y confianza en el grupo para asi poder dar inicio a la presentacion de la formadora a cargo y los participantes presentes, y demas actividades.	Introduccion a la clase	X	2	Bombas de goma.
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
En grupo realizaran una serie de movimientos, los cuales estaran en unas tarjetas que se iran pasando secuencialmente. Se empezara a un ritmo suave para asi poder ir elevando el ritmo cardiaco. Volviendo nuevamente a las parejas se ubicaran uno frente al otro, ambos con una catidad determinada de pelotas. Cada uno tendra que lanzar sus pelotas al oponente durante un tiempo determinado, trinfara el que quede con el menor numero de pelotas.	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Conos, pelotas pequeñas fichas tecnicas.
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	x	15	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica	x	10	
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Dividiremos el grupo en dos equipos, donde se enfrentaran uno al otro respondiendo una serie de preguntas. Los niños seran quienes esten frente a frente realizando movimientos aleatorios para luego tocar un cono que se encontrara en el medio de los dos, con ayuda de los papás los niños resolveran las preguntas	Orientación		
	Equilibrio	x	
	Reacción	x	20
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion	x	
	acoplamiento		
Ubicaremos dos filas de conos a cierta distncia uno del otro, donde tanto niños como padres tendran que cruzar saltando con los pies juntos.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10
		Lanzar	
		Correr	
		Gatear	
		Salstar	
Frente a las filas de conos se ubicaran nuevamente, para realizar un recorrido en zigzag y traer un objeto que se encontrara al final de la fila. El objetivo es recoger todos los objetos en el menor tiempo posible.	Componente teorico	TEMAS	
Ubicados nuevamente frente a la hilera de conos, realizaran dos recorridos en posicion de gateo con la pelviselevada, para asi bajar el ritmo cardaco.	Componente Social volutivo	TEMAS	
Ubicados en parejas y en el suelo, el niño o niña se ubicara acostado boca arriba mientras su mama le realiza un breve masaje, luego cambiamos de posicion.	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Se realizara una reflexion sobre la importancia de corregir a los niños y darles un buen ejemplo.			x	8	Parlante.
Se llegara a un acuerdo con los padres de familia para agendar los horarios de clase.				5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Realizaremos estiramiento mientras les doy la retoalimentacion de la clase.	Ninguno.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores trabajados en clase para que lospadres sigan reforzando en casa con diferentes actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Aangie Aalexandra Estrada Sarmiento
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:Sopo**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 2 a 5 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconocimiento del grupo.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Se realizan circuitos de velocidad donde el niño tiene que partir de un punto X y llegar a otro punto X para alli recoger determinados elemetos para luego trabajar con los mismos.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	10	
		Reacciòn	**x**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizamos actividades con pelotas donde padre e hijo realizaran diversos lanzamientos en diferentes direcciones y alturas. Realizamos actividades donde padre e hijo tienen un objeto determinado y entre los dos realizaran recorridos por el espacio intentando "robar" el objeto del compañero contrario.	Orientación	**x**	20	**Pelotas, conos cabina.**
	Equilibrio			
	Reacción	x	10	
	Ritmo			
	Anticipacion	x	10	
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		Lanzar	10	
		Correr	10	
		Gatear		
		Salstar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					**Cabina**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones inantiles realizamos la despedida mientras estiramos el cuerpo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		grupo de whatsapp a traves del e	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				**Cabina**

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 7-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 2 a 5 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconocimiento del grupo.
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Realizamos actividades con una bomba entre padres e hijos para entrar e confiaza, realizaran recorridos y saltos donde el pricipal objetivo es no dejar caer la bomba	Fuerza	Maxima	**X**		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
Realizaremos manualidades donde fortaleceremos la motricidad fina, donde los niños tendran que pintar con los dedos y rasgar papel . Realizaremos un circuito donde padre e hijo tendran que realizar diversas actividades como gatear, saltar, correr .	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones inantiles realizamos la despedida mientras estiramos el cuerpo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-07	**Lugar: CLUB I**	**Municipio: SOPÓ**	**Hora:**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: ANGIE ALEXANDRA ESTRADA SARMIENTO			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	**No se necesita material**
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			N	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina	Fuerza	Maxima			**Flotador**
.		Explosiva			
Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina	Resistencia	Aerobica			
.		Anaerobica	**X**	10	
Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan totalmente	Velocidad	Maxima			
.		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua	Orientación	**X**	10
.	Equilibrio		
Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella	Reacción	X	10
.	Ritmo		
Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua	Anticipacion	X	10
.	diferenciacion		
Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina	acoplamiento	X	10
.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.		**Lanzar**	10
		Correr	
		Gatear	
		Salstar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-13	**Lugar: club la**	**Municipio: Sopó**	**Hora:**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: ADENTRAMIENTO A LA PISCINA

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	**X**	**3**	**No se utilizan materiales.**
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	**X**	6	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma . Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10

Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Correr		10
	TEMAS		
	Lanzar		10
	Correr		
Componente teorico	**Gatear**		
	Salstar		
Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: sep-14	**Lugar: club la**	**Municipio: Sopó**	**Hora:**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 I**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
.	Fuerza	Maxima			
Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina		Explosiva			
.	Resistencia	Aerobica			
Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua	Orientación	**X**	10
.	Equilibrio		
Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella	Reacción	X	10
.	Ritmo		
Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua	Anticipacion	X	10
.	diferenciacion		
Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina	acoplamiento	X	10
.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.		**Lanzar**	10
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

10

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-16	**Lugar: club la**	**Municipio: Sopó**	**Hora:**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	**X**	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-20	Lugar: CLUB E SOPÓ		Hora:	N° de sesión: 21	N° de semana: 11
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 34		Edades: 10 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: CONFIANZA CON LOS PADRES					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma . Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
	Componente teorico	**Gatear**	
		Salstar	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-21	**Lugar: club la**	**Municipio: Sopó**	**Hora:**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: ENTRADAS AL AGUA

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	**X**	**3**	**No se utilizan materiales.**
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	**X**	6	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma . Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10

Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Correr		10
	TEMAS		
	Lanzar		10
	Correr		
Componente teorico	**Gatear**		
	Salstar		
Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-23	Lugar: club la	Municipio: Sopó	Hora:	N° de sesión: 23	N° de semana: 12
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 34		Edades: 10 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: DOMINIO EN EL AGUA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion		Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical. Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio. Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua. Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10

Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
	Correr		10
	TEMAS		
	Lanzar		10
	Correr		
Componente teorico	Gatear		
	Salstar		
Componente Social volutivo	TEMAS		
Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-27	**Lugar: club la**	**Municipio: Sopó**	**Hora:**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CONTROL DEL CUERPO

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 I**	**MATERIALES Y RECURSO**
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	**X**	**3**	**No se utilizan materiales.**
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	**X**	6	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma . Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10

Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Correr		10
	TEMAS		
	Lanzar		10
	Correr		
Componente teorico	**Gatear**		
	Salstar		
Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-28	Lugar: club la	Municipio: Sopó	Hora:	N° de sesión: 25	N° de semana: 12
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 34		Edades: 10 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: CONFIANZAEN SI MISMOS					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical. Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio. Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua. Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
Componente teorico		Gatear	
		Salstar	
Componente Social volutivo		TEMAS	
Componente recreativo		TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-30	**Lugar: club la**	**Municipio: Sopó**	**Hora:**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	**X**	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: sep-21	**Lugar: club la**	**Municipio: Sopó**	**Hora:**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 - 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**X**	10	
.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua	Orientación	**X**	10
.	Equilibrio		
	Reacción	X	10
Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
.	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
.		**Lanzar**	10
Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina			
.			
Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.			
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: sep-21	**Lugar: CLUB**	**SOPÓ**	**Hora:**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 - 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: CONFIANZA CON LOS PADRES

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	**X**	**3**	**No se utilizan materiales.**
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	**X**	6	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma . Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
Componente teorico		**Gatear**	
		Salstar	
Componente Social volutivo		**TEMAS**	
Componente recreativo		**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-21	**Lugar: club la**	**Municipio: Sopó**	**Hora:**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 09**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 - 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: DOMINIO EN EL AGUA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	**X**	**3**	**No se utilizan materiales.**
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	**X**	6	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma . Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10

Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Correr		10
	TEMAS		
	Lanzar		10
	Correr		
Componente teorico	**Gatear**		
	Salstar		
Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**sep-21**	**Lugar: CLUB I**	**Municipio: SOPÓ**	**Hora:**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: ANGIE ALEXANDRA ESTRADA SARMIENTO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 13 - 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General:							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 I**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	**No se necesita material**
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**N**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Flotador**
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina .	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina .	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**X**	10	
Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan totalmente .	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua .	Orientación	**X**	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella .	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua .	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		Lanzar	10
		Correr	
		Gatear	
		Salstar	
Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	**Componente teorico**	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-21	**Lugar: club la**	**Municipio: Sopó**	**Hora:**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 - 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: CONFIANZAEN SI MISMOS

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical. Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio. Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua. Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
	Componente teorico	**Gatear**	
		Salstar	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-21	Lugar: club la	Municipio: Sopó	Hora:	N° de sesión: 19	N° de semana: 10
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 10		Edades: 13 - 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
.	Resistencia	Aerobica			
Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina		Anaerobica	X	10	
.	Velocidad	Maxima			
Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua	Orientación	X	10
	Equilibrio		
.	Reacción	X	10
Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
.	diferenciacion		
Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
.		Lanzar	10
Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina			
.			
Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-21	**Lugar:** club la	**Municipio:** Sopó	**Hora:**	**N° de sesión:** 20	**N° de semana:** 11
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 13 - 14 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: CONTROL DEL CUERPO					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion		Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 I**	**MATERIALES Y RECURSO**
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	**X**	**3**	**No se utilizan materiales.**
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	**X**	6	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma . Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10

Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Correr		10
	TEMAS		
	Lanzar		10
	Correr		
Componente teorico	**Gatear**		
	Salstar		
Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-21	Lugar: club la	Municipio: sopó	Hora:	N° de sesión: 21	N° de semana: 11
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 10		Edades: 13 - 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	X	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Lanzar	10
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: sep-21	Lugar: club la	Municipio: Sopó	Hora:	N° de sesión: 22	N° de semana: 11
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 10		Edades: 13 - 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	X	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Lanzar	10
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

10

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-21	**Lugar: club la**	**Municipio: Sopó**	**Hora:**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 - 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**X**	10	
Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua	Orientación	**X**	10
	Equilibrio		
Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina	**Componente teorico**	**TEMAS**	
Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	**Componente Social volutivo**	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-21	**Lugar: club la**	**Municipio: Sopó**	**Hora:**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 12**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 - 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: ENTRADAS AL AGUA

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	**X**	**3**	**No se utilizan materiales.**
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	**X**	6	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma . Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
Componente teorico		**Gatear**	
		Salstar	
Componente Social volutivo		**TEMAS**	
Componente recreativo		**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: sep-21	**Lugar: club la**	**Municipio: Sopó**	**Hora:**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 - 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: ADENTRAMIENTO A LA PISCINA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	**X**	**3**	**No se utilizan materiales.**
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	**X**	6	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma . Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10

Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Correr		10
	TEMAS		
	Lanzar		10
	Correr		
Componente teorico	**Gatear**		
	Salstar		
Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha:	**12-oct-21**	**Lugar: vereda Hato Grande**		**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 2 a 5 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion		Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Con ayuda de los padres los niños tendran que tomar un vaso con jabon y soplar para realizar la mayor cantidad de burbujas	Fuerza	Maxima	**X**		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
Con los mismos materiales de al actividad anterior, con ayuda del padre el niños introducira pintura en la mezcla de agua y jabon para luego crear un dibujo con las bombas que se produzcan con la misma .	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
Realizaremos un circuito de actividades donde tendran que lanzar y recibir, lanzar y encestar, lanzar y atarapar sin dejar caer y esquivar.	**Componente teorico**	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 14-oct-21	Lugar: vereda Hato Grande	Municipio:So	Hora: 3:00pm	N° de sesión: 32	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 10		Edades: 2 a 5 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion		Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Con ayuda de un globo, padres e hijos realizaran golpes con diferentes partes del cuerpo (según se indique) sin dejar que este toque el suelo	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Realizaremos manualidades donde el niño tedra que dibujar, razgar, cortar, pintar	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 18-oct-21	Lugar: vereda Hato Grande		Municipio:S	Hora: 3:00pn	N° de sesión: 33		N° de semana: 16
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento				N° de deportistas: 10			Edades: 2 a 5 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion		Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Realizamos caminata por todo el lugar. Esto lo realizamos en diferentes direcciones y a medida que va pasando el tiempo se va aumentado la velocidad para terminar en carrera.	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Realizamos manualidades para fomentar la imaginacion de los niños . Realizamos un circuito sencillo donde tendra que desplazarse de un punto a otro para obtener determinados materiales . Con los materiales obtenidos en la actividad anterior realizamos manualidad para fortalecer motricidad fina .	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 19-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 2 a 5 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconocimiento del grupo.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Ubicados en parejas (padre e hijo) y en el suelo, el niño o niña se ubicara acostado boca arriba mientras su mama le realiza un breve masaje, luego cambiamos de posicion para masajear palma de manos y planta de pies.	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizaremos una manualidad donde el tema sera EL MAR, esto con el fin de fomentar el respeto a la naturaleza y a su vez fortalecer la imaginacion y la motricidad fina de los niños	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		SALTAR		
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 2 a 5 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconocimiento del grupo.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Realizamos actividades de imitacion entre padre e hijo	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
Realizamos un circuito de motricidad donde padre e hijo tendran que pasar obstaculos realizando saltos, gateo, desplazamientos de derecha a izquierda y visceversa	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
. Coloreamos una imagen determinada y luego trazaremos cuadros para asi formar un rompecabezas, fomentando el pensamiento logico y la creatividad de los niños	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

10

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-oct-21	Lugar: vereda Hato Grande	Municipio:So	Hora: 3:00pm	N° de sesión: 36	N° de semana: 17
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 10		Edades: 2 a 5 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion		Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
Frente a las filas de conos se ubicaran nuevamente, para realizar un recorrido en zigzag y traer un objeto que se encontrara al final de la fila. El objetivo es recoger todos los objetos en el menor tiempo posible.	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
Con los objetos obtenidos anteriormente padre e hijo deberan crear una figura para luego inventar una historia, fomentendo asi la imaginacion de los niños . Realizaremos un juego de imitaciones donde el padre sera quien imite diversos animales para que sean los niñosquienes adivinen el nombre del aimal	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha:	**26-oct-21**	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 37**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 2 a 5 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Realizaremos una actividad de relajacion donde con ayuda de musica suave padre e hijo realizaran ejercicios de respiracion, estiramientos y flexibilidad	Fuerza	Maxima	**X**		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
Se realiza un circuito de baja dificultad ya que el nio llevara los ojos bendados y el padre sera quien lo guie para poder completar la actividad .	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
Con ayuda de una cuchara y un pinpon vamos a realizar recorridos de un punto a otro llevando en la cuchara un pinpon evitando que este caiga al suelo .	**Componente teorico**	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha:	**28-oct-21**	**Lugar: vereda Hato Grande**		**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 2 a 5 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de rondas infantiles se realizan movimientos articulares y estiramientos para entrar en activacion corporal	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Realizamos caminata por todo el lugar. Esto lo realizamos en diferentes direcciones evitando diversos obstaculos y a medida que va pasando el tiempo se va aumentado la velocidad para terminar en carrera.	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
Realizaremos manualidades donde fortaleceremos la motricidad fina, donde los niños tendran que pintar con los dedos y rasgar papel .	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		SALTAR	
Realizaremos un circuito donde padre e hijo tendran que realizar diversas actividades como gatear, saltar, correr .	**Componente teorico**	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizamos rondas, donde el padre realizara diferentes movimientos con el hijo para fortalecer la confiaza entre ambos					**Cabina**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Por medio de canciones inantiles realizamos la despedida mientras estiramos el cuerpo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				**Cabina**

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-oct-21	Lugar: vereda Hato Grande	Municipio:Sopo	Hora: 3:00pm	N° de sesión: 27	N° de semana: 14
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 34		Edades: 10 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACION	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Reconocimiento del grupo.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		Flotador tipo gusano Juguete o pelota
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicando al bebe boca arriba se realizaran desplazamientos por toda la piscina foraleciendo asi la confianza entre madre/padre e hijo/a . Ubicando el niño boca arribatomaremos un juguete y lo pomenos en los pies el niño para que este lo patee y lo desplace de un lado para otro . Tomaremos el flotador y se lo pondremos al niño al rededor del cuerpo por debajo de las axilas, los papitos tomaran las puntas extremas del flotador y desplazara al bebé por toda la piscina.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
		Gatear	
		Salstar	
	Componente teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de estiramientos por medio de la cacion la Vaca Lola	Ninguno.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores trabajados en clase para que lospadres sigan reforzando en casa con diferentes actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Angie Aalexandra Estrada Sarmiento
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: ANGIE ALEXANDRA ESTRADA SARMIENTO			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	**No se necesita material**
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			N	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Flotador**
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina .	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina .	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**X**	10	
Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan totalmente .	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua .	Orientación	**X**	10
	Equilibrio		
Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella .	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua .	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.		**Correr**	
		Gatear	
		Salstar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 7-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:Sopo**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CONFIANZA CON LOS PADRES
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma . Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
	Componente teorico	**Gatear**	
		Salstar	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 11-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	X	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 12-oct-21	Lugar: vereda Hato Grande	Municipio:So	Hora: 3:00pm	N° de sesión: 31	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 34		Edades: 10 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ADENTRAMIENTO A LA PISCINA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical. Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio. Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua. Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
	Componente teorico	Gatear	
		Salstar	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 14-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina .	**Capacidad**	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina .	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**X**	10	
	Velocidad	Maxima			
Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacción	**X**	10	
	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua .	Orientación	**X**	10
	Equilibrio		
Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella .	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua .	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.			
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CONTROL DEL CUERPO

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical. Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio. Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua. Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
	Componente teorico	**Gatear**	
		Salstar	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 19-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	**Capacidad**	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacción	X	10	
	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	X	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CONFIANZAEN SI MISMOS

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma . Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
	Componente teorico	**Gatear**	
		Salstar	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

10

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	**Capacidad**	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	X	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 26-oct-21	Lugar: vereda Hato Grande	Municipio:So	Hora: 3:00pm	N° de sesión: 37	N° de semana: 17
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 34		Edades: 10 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ENTRADAS AL AGUA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical. Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio. Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua. Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
	Componente teorico	Gatear	
		Salstar	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 28-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 34**		**Edades: 10 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	**Capacidad**	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	X	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-oct-21	Lugar: vereda Hato Grande	Municipio:Sopo	Hora: 3:00pm	N° de sesión: 27	N° de semana: 14
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 10		Edades: 13 - 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Reconocimiento del grupo.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ubicando al bebe boca arriba se realizaran desplazamientos por toda la piscina foraleciendo asi la confianza entre madre/padre e hijo/a . Ubicando el niño boca arribatomaremos un juguete y lo pomenos en los pies el niño para que este lo patee y lo desplace de un lado para otro . Tomaremos el flotador y se lo pondremos al niño al rededor del cuerpo por debajo de las axilas, los papitos tomaran las puntas extremas del flotador y desplazara al bebé por toda la piscina.	Orientación	x	10	Flotador tipo gusano Juguete o pelota
	Equilibrio	x	10	
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Lanzar	10	
		Correr		
		Gatear		
		Salstar		
	Componente teorico	TEMAS		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de estiramientos por medio de la cacion la Vaca Lola	Ninguno.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores trabajados en clase para que lospadres sigan reforzando en casa con diferentes actividades.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	Angie Aalexandra Estrada Sarmiento
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: ANGIE ALEXANDRA ESTRADA SARMIENTO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 - 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	**No se necesita material**
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			N	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Flotador**
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina .	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina .	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	**X**	10	
Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan totalmente .	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	10	
		Reacciòn	**X**	10	
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua .	Orientación	**X**	10
	Equilibrio		
Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella .	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua .	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
		Correr	
		Gatear	
Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.		**Salstar**	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha:	**7-oct-21**	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:Sopo**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 29**		**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 13 - 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: CONFIANZA CON LOS PADRES							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma . Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical . Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio . Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua . Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
	Componente teorico	Gatear	
		Salstar	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 11-oct-21	**Lugar:** vereda Hato Grande	**Municipio:** So	**Hora:** 3:00pm	**N° de sesión:** 30	**N° de semana:** 14
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 13 - 14 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	X	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-oct-21	Lugar: vereda Hato Grande	Municipio:So	Hora: 3:00pm	N° de sesión: 31	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 10		Edades: 13 - 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: ADENTRAMIENTO A LA PISCINA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical. Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio. Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua. Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
	Componente teorico	Gatear	
		Salstar	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-oct-21	**Lugar:** vereda Hato Grande	**Municipio:** So	**Hora:** 3:00pm	**N° de sesión:** 32	**N° de semana:** 15
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 13 - 14 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	X	10	
	Equilibrio			
	Reacción	X	10	
	Ritmo			
	Anticipacion	X	10	
	diferenciacion			
	acoplamiento	X	10	
Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
		Lanzar	10	
Componente teorico		TEMAS		
Componente Social volutivo		TEMAS		
Componente recreativo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 - 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: CONTROL DEL CUERPO

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical. Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio. Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua. Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
	Componente teorico	Gatear	
		Salstar	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 19-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 - 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	X	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-oct-21	**Lugar:** vereda Hato Grande	**Municipio:** So	**Hora:** 3:00pm	**N° de sesión:** 35	**N° de semana:** 16
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 13 - 14 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: CONFIANZAEN SI MISMOS					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical. Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio. Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua. Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
	Componente teorico	Gatear	
		Salstar	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

10

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-oct-21	Lugar: vereda Hato Grande	Municipio:So	Hora: 3:00pm	N° de sesión: 36	N° de semana: 17
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 10		Edades: 13 - 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacción	X	10	
	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	X	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
	Lanzar		10
Componente teorico	TEMAS		
Componente Social volutivo	TEMAS		
Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 26-oct-21	Lugar: vereda Hato Grande	Municipio:So	Hora: 3:00pm	N° de sesión: 37	N° de semana: 17
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			N° de deportistas: 10		Edades: 13 - 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: ENTRADAS AL AGUA					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos	Introduccion a la clase	X	3	No se utilizan materiales.
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	X	6	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Padres y madres entrarar al agua con los niños para realizar adaptacion a la misma. Se realizan movimientos suaves donde el padre es quien lleva al niño en brazos desplazandolo de derecha a izquierda y adelante y atrás	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Con los papitos ubicados detrás del niños sosteniendolo por la espalda realizaremos adentramientos al agua de forma vertical. Ubicando al bebe boca ariba los papitos van a sostenerlos del cuello para realizar desplazamientos por todo el pesacio. Sentados los niños en el borde de la piscina los padres daran la indiciacion para que puedan realizar entradas al agua. Los padres tomaran al niño de la cintura estando este boca abajo para que con ayuda de una pelota realizaremos lanzamientos y nos desplazaremos hasta la misma.	Orientación	x	10
	Equilibrio	x	10
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Correr	10
		TEMAS	
		Lanzar	10
		Correr	
	Componente teorico	Gatear	
		Salstar	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

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

Fecha: 28-oct-21	**Lugar: vereda Hato Grande**	**Municipio:So**	**Hora: 3:00pm**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Angie Alexandra Estrada Sarmiento			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 - 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General:

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de la cancion "la vaca lola" realizamos movimientos para adelante y para atrás y verticales de izquierda a derecha con el objetivo de que el niño	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Con el niño ubicado en medio de los brazos lo ponemos boca abjo para que realice la simulacion de flotar, realizamos desplazamientos por toa la psicina . Ubicamos al biño boca abajo y con ayuda del gusano vamosa realizar desplazamientos por toda la piscina . Con ayuda de una colchoneta ubicada en el borde de la piscina, vamos a deslizar los niños dejando que al entrar se sumerjan	**Capacidad**	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ubicamos al niño en el borde de la piscina y cuando se de la indicacion este realizara entradas al agua . Con ayuda de una pelota vamos a realizar lanzamientos para uego desplazarnos hasta ella . Realizamos entrada al agua sumergiendo verticalmente al niño, procunaod que este entre totalmente al agua . Ubicados los niños boca arriba lospadres los sujetaran por las axilas realizandoles desplazamientos por toda la piscina . Ubicados en el puesto y los niños boca arrriba los papitos los sostendran desde la cabeza para que el niño extienda los brazos y piernas formando una estrella.	Orientación	X	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion	X	10
	diferenciacion		
	acoplamiento	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Lanzar	10
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realizan ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se recalcaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador:	
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE MATROGIMNASIA CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Anthony Matias Cubides Moreno.
APELLIDOS: Cubides Moreno.
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 10 MES 08 AÑO 2015.
Número de Identificación: 1.075.879.507
Año que cursa: 0° Nombre de la Institución Educativa Seis.
Edad: 6años Talla de Calzado: 26 Talla pantaloneta: 10. Talla Camiseta: 12.
Dirección y Lugar de Domicilio: Soapo.
Nombres y Apellidos del padre: Rafael Cubides.
Documento de identidad #: 735. 820. 273. de Soapo.
Teléfono #: 322 480 25 37.
Nombres y Apellidos de la madre: María Moreno.
Documento de identidad #: 1075 877 230 de
Teléfono #: 321 254 82 88.
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
María fernanda Moreno.
Teléfono en caso de emergencia: 321 254 82 88.

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Matrogimnasia.
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? de 2 a 4 horas.
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? Por salud.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

Anthony Cubides
Firma del Deportista:
T.I: 1 079 879 507.
CELULAR 321 254 8288.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1.075. 877. 230.
CELULAR 321 254 8288.

Angie Alexandra Estrada Sarmiento

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maria Fernanda Morero. ,Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.075 877 230. Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Anthony Matias Cubides Morero,
con Tarjeta de identidad No 1.075.879 507. a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **Sopo** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **Matrogimnasia**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Sopo**, a los veinte (20) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075.879.507

TELÉFONO 321 254 8288.

DIRECCIÓN Sopo.

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE MATROGIMNASIA CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Lina María.
APELLIDOS: Alvarez Lesmes.
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 02 AÑO 2015.
Número de Identificación: 1.075 872 230.
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa
Edad: 6 años. Talla de Calzado: 26 Talla pantaloneta: 10. Talla Camiseta: 8.
Dirección y Lugar de Domicilio: Tocaima 26. 53a.
Nombres y Apellidos del padre: Jose Julio Alvarez.
Documento de identidad #: 382 552 360. de Bogotá.
Teléfono #: 371 540 2784.
Nombres y Apellidos de la madre: Ana Maria Lesmes.
Documento de identidad #: 1.075. 872. 444. de Soacha.
Teléfono #: 316.645. 83 17.
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Angie Alexandra Estrada Sarmiento.
Teléfono en caso de emergencia: 316.645 83 17.

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Matrogimnasia.
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? de 2 a 6 horas.
¿Le gusta entrenar?: SI X NO_____
¿Por qué? Pro actividad.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

Lina Alvarez
Firma del Deportista:
T.I: 1.075.079. 230.
CELULAR 316 645 83 17.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1.075. 872. 444.
CELULAR 316 645 83 17.

Angie Alexandra Estrada Sarmiento

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Johana Zorsa, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074414525 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Aylan Zaid Vargara Zorsa, con Tarjeta de identidad No 1075879544 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **Sopo** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **Matrogimnasia**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Sopo**, a los dieciseis (16) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1074414525

TELÉFONO 311 496 30 15

DIRECCIÓN Sopó

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Nuria Fernanda Moreno, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.075.877.230 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Anthony Matias Cubides Moreno, con Tarjeta de identidad No 1.075.879.507 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **Sopo** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **Matrogimnasia**. 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 declaró 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 transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y 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.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Sopo**, a los Veinte (20) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1.075.877.230

TELÉFONO 321.254.82.88

DIRECCIÓN Sopo.

Huella

CUNDINAMARCA Que Progresa!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO

"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ana María Lesmes. ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.075.872.424. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Lina María Alvarez Lesmes. , con Tarjeta de identidad No 1.075.079.730. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **Sopo** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **Matrogimnasia**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Sopo**, a los Quince. (15.) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1.075.872.424.

TELÉFONO 316 645 8317.

DIRECCIÓN trans 26.-83.a.

Huella

CUNDINAMARCA

Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Anamaria Lesmes. ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.075.872.444. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Lina Maria Alvarez Lesmes. , con Tarjeta de identidad No 1.075.079.230. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **Sopo** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **Matrogimnasia**. 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 declaró 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 transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y 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.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Sopo**, a los Quince (15) días del mes de Septiembre. del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1.075.872.444.

TELÉFONO 316 645 8317.

DIRECCIÓN trans 2b-53a.

Huella

CUNDINAMARCA Que Progresa

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE MATROGIMNASIA CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Aylan Zaid
APELLIDOS: Vergara Zorsa
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 15 MES 06 AÑO 2014
Número de Identificación: 1075 879 544
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa Cooperativo
Edad: 7 Talla de Calzado: 26 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Sopo
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Johana Zorsa
Documento de identidad #: 1074414525 de Chía
Teléfono #: 311 496 3015
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Johana Zorsa
Teléfono en caso de emergencia: 311 496 3015

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Matrogimnasia
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 6° horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? Es saludable

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

Aylan Zorsa
Firma del Deportista:
T.I: 1075 879 544
CELULAR

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1074414525
CELULAR 311 496 3015.

Angie Alexandra Estrada Sarmiento
INSTRUCTOR DEPORTIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Johana Zorsa ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074414525 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Aylan Zaid Vergara Zorsa , con Tarjeta de identidad No 1075879544 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **Sopo** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **Matrogimnasia**. 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 declaró 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 transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y 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.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Sopo**, a los dieciseis (16) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1074414525

TELÉFONO 3114963015

DIRECCIÓN Sopó

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE MATROGIMNASIA CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sara Isabella
APELLIDOS: Sanchez Rojas
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 05 AÑO 2014
Número de Identificación: 1075878553
Año que cursa: 7 Nombre de la Institución Educativa cooperativo
Edad: 7 Talla de Calzado: _____ Talla pantaloneta: _____ Talla Camiseta: _____
Dirección y Lugar de Domicilio: Sopo Cundinamarca
Nombres y Apellidos del padre: Camilo Sanchez
Documento de identidad #: 1077087705 de Zipaquira
Teléfono #: 311 817 0019
Nombres y Apellidos de la madre: Erika Rocio Rojas
Documento de identidad #: 1075 872 956 de _____
Teléfono #: 311 817 00 19
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Erika Rojas
Teléfono en caso de emergencia: 311 817 0019

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Matrogimnasia
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 8 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Me gusta la actividad física.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

Sara sanchez
Firma del Deportista:
T.I: 1075878503
CELULAR _____

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1075 872 965
CELULAR 311 817 0019

Angie Alexandra Estrada Sarmiento
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1077087837

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Erika Rocio Rojas, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1075 872 956 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sara Isabella Sanchez Rojas, con Tarjeta de identidad No 1075 878 553 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **Sopo** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **Matrogimnasia**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Sopo**, a los quince (15) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075 872 956

TELÉFONO 311 817 00 19

DIRECCIÓN

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progrese!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Erika Rocio Rojas ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1075 872 956 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sara Isabella Sanchez Rojas , con Tarjeta de identidad No 1075 878 553 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **Sopo** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **Matrogimnasia**. 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 declaró 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 transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y 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.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Sopo**, a los quince (15) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075 872 956

TELÉFONO 311 817 0019

DIRECCIÓN _____

CUNDINAMAR
Que Progresa!

Huella

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Adela Maria Acosta	3217332372		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
2	Adriana Gomez	3118080226		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
3	Ana Julia Prieto	3218080226		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
4	Diana Duperly Anacona Artunduaga	3123560990		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
5	Eitel Tatiana Murillo Beltran	3183853035		1				1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	12	1	92%
6	Ginna Alexandra Moreno Acosta	3208004262		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
7	Gloria Rocio Ariza	3008254660		1				1	1		1				1	1		0				1	1		1				1	1		1		13	12	1	92%
8	Jenny Rocio Uscategui Orozco	3192075867		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
9	Jesus Antonio Moreno Baena	3116420618		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
10	Juan Vicente Moreno Cortes	3116420618																																0	0	0	#¡DIV/0!
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y %DE CUMPLIMIENTO NIVEL:FUNDAMENTACION

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	Aylan Zaid Vergara Sorza			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
2	Emilio Andres Jamaica Gomez			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
3	Gabriela Tocarruncho Garnica			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
4	Gabriela Leon Osorio			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
5	Guadalupe Abril Valencia			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
6	Isaac Valentin Gil Cantor			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
7	Josep Matias Rozo Giraldo			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
8	Maria Alejandra Peña Torres			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
9	Maria Antonella Guerrero Valderrama			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
10	Mateo Ramirez Bonilla			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
11	Matias Morales Rivas			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
12	Samuel Felipe Galeano Castillo			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
13	Santiago Gonzales Caita			1				1	1		1				1	1		1				1	1		0				1	1		1		13	12	1	92%
14	Tatiana Valentia Garzon			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
15	Mathew Satiago Pena Pinzon			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
16	Ezequiel Yaguara Mora			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
17	Sara Luciana			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
18	Violeta Gomez Rueda			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
19	Martin Emilio Noguera Devia			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
20	Martin Emilio Quintero Sanabria			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
21	Sara Isabella Sanchez Rojas			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
22	Valentin Pinzon Moreno			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
23	Valentina Cristancho Moreno			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
24	Isabella Leon Peña			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
25	Evelyn Nicole Quintero Garay			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
26	Felipe Alejandro Gentil Medraono			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
27	Mateo Ramirez Bonilla			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
28	Matias Morales Rivas			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
29	Samuel Felipe Galeano Castillo			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
30	Santiago Gonzales Caita			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
31	Tatiana Valentia Garzon			1				1	1		1				1	1		0				1	1		1				1	1		1		13	12	1	92%
32	Mathew Satiago Pena Pinzon			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
33	Ezequiel Yaguara Mora			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
34	Sara Luciana			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y %DE CUMPLIMIENTO NIVEL: ESPECIALIZACION

MES: SEPTIEMBRE

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	Alma Singh			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
2	Anthony Matias Cubides Moreno			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
3	Ashley Salome Castañeda			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
4	Emanuel Leon Castillo			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
5	Emilio Sebastian Alfonso Mejia			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
6	Joseph Nicolas Rincon Arevalo			1				1	1		1				1	1		0				1	1		1				1	1		1		13	12	1	92%
7	Lian Mathias Chaparro Beltran			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
8	Lina Maria Alvarez Lesmes			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
9	Luciana Martinez			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
10	Maria Camila Ramirez Diaz			1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	INICIACION	FECHA:	
MUNICIPIO:	SOPO	PROGRAMA O COMPONENTE:	DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR
RESPONSABLE:	ANGIE ALEXANDRA ESTRADA SARMIENTO		

	NOMBRE Y APELLIDOS	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	Fisica	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	Alma Singh		1		1										1						1		3217332372		
2	Anthony Matias Cubides Moreno	1			1										1						1		3118080226		
3	Ashley Salome Castañeda		1		1										1						1		3218080226		
4	Emanuel Leon Castillo	1			1										1						1		3123560990		
5	Emilio Sebastian Alfonso Mejia	1			1										1						1		3183853035		
6	Joseph Nicolas Rincon Arevalo	1			1										1						1		3208004262		
7	Lian Mathias Chaparro Beltran	1			1										1						1		3008254660		
8	Lina Maria Alvarez Lesmes		1		1										1						1		3192075867		
9	Luciana Martinez		1		1										1						1		3116420618		
10	Maria Camila Ramirez Diaz		1		1										1						1		3116420618		
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	FUNDAMENTACION	FECHA:	AGOSTO
MUNICIPIO:	SOPO	PROGRAMA O COMPONENTE:	DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR
RESPONSABLE:	ANGIE ALEXANDRA ESTRADA SARMIENTO		

	NOMBRE Y APELLIDOS	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	Fisica	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	Maria Acosta		1			1									1						1		3217332372		
2	Adriana Gomez		1			1									1						1		3118080226		
3	Ana Julia Prieto		1			1									1						1		3218080226		
4	Diana Duperly Anacona Artunduaga		1			1									1						1		3123560990		
5	Eitel Tatiana Murillo Beltran		1			1									1						1		3183853035		
6	Ginna Alexandra Moreno Acosta		1			1									1						1		3208004262		
7	Gloria Rocio Ariza		1			1									1						1		3008254660		
8	Jenny Rocio Uscategui Orozco		1			1									1						1		3192075867		
9	Jesus Antonio Moreno Baena	1				1									1						1		3116420618		
10	Juan Vicente Moreno Cortes	1				1									1						1		3116420618		
11	Laura Alejandra Gomez Gonzales		1			1									1						1		3197378349		
12	Liliana Paola Castillo Rozo		1			1									1						1		3214312448		
13	Luis Miguel Castillo Rozo	1				1									1						1		3192952084		
14	Luz Marina Beltran Sarmiento		1			1									1						1		3194718690		
15	Maria Cuitiva		1			1									1						1		31020208952		
16	Maria Cristina Hernandez		1			1									1						1		3142941958		
17	Rosalba Orozco Zamora		1			1									1						1		3112413811		
18	Luz Castro Vargas		1			1									1						1		3227888907		
19	Martin Emilio Noguera Devia		1			1									1						1				
20	Martin Emilio Qintero Sanabria		1			1									1						1				
21	Sara Isabella Sanchez Rojas		1			1									1						1				
22	Valentin Pinzon Moreno		1			1									1						1				
23	Valentina Pinzon Moreno		1			1									1						1				
24	Valentina Cristancho Moreno		1			1									1						1				

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	FUNDAMENTACION	FECHA:	AGOSTO
MUNICIPIO:	SOPO	PROGRAMA O COMPONENTE:	DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR
RESPONSABLE:	ANGIE ALEXANDRA ESTRADA SARMIENTO		

	NOMBRE Y APELLIDOS	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	Fisica	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	Isabella Leon Peña		1			1									1						1		3217332372		
2	Evelyn Nicole Quintero Garay		1			1									1						1		3118080226		
3	Felipe Alejanro Gentil Medrano	1				1									1						1		3218080226		Matias Morales Rivas
4	Mateo Ramirez Bonilla	1				1									1						1		3123560990		Samuel
5	Samuel Felipe Galeano Castillo	1				1									1						1		3183853035		
6	Santiago Gonzales Caita	1				1									1						1		3208004262		
7	Tatiana Valentina Gazon		1			1									1						1		3008254660		
8	Mathew Santiago Peña Pinzon	1				1									1						1		3192075867		
9	Matias Morales Rivas	1				1									1						1		3116420618		
10	Ezequiel Yaguara Mora	1				1									1						1		3116420618		
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

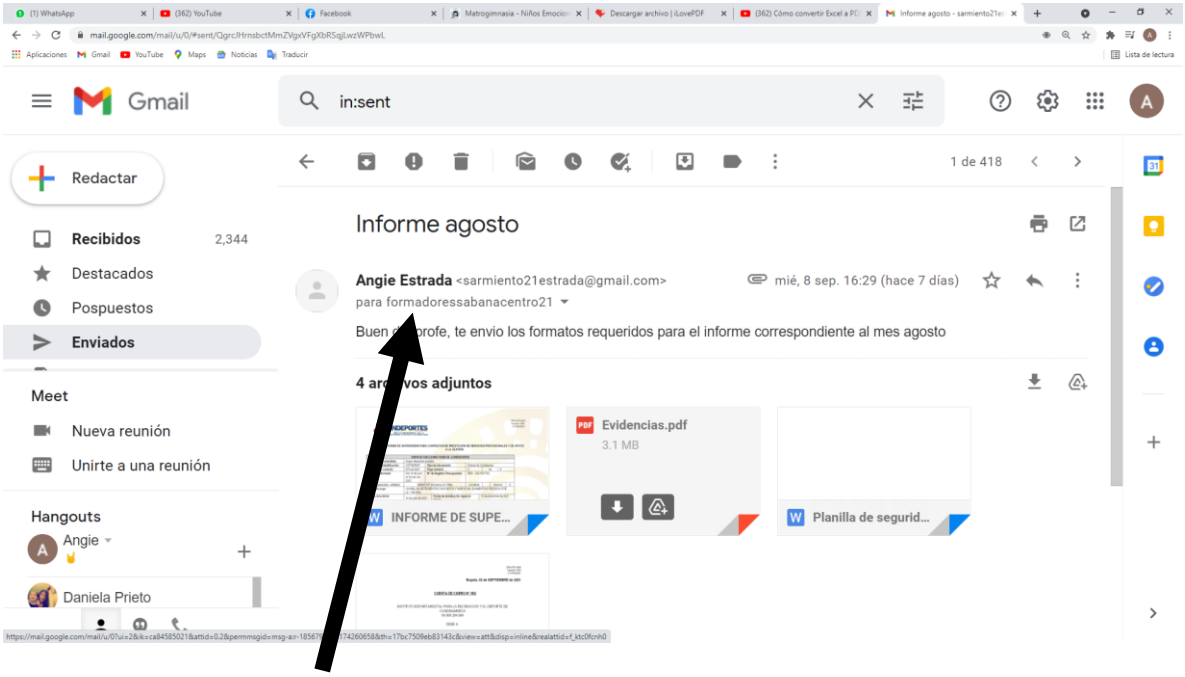
Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	PERFECCIONAMIENTO	FECHA:	AGOSTO
MUNICIPIO:	SOPO	PROGRAMA O COMPONENTE:	DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR
RESPONSABLE:	ANGIE ALEXANDRA ESTRADA SARMIENTO		

	NOMBRE Y APELLIDOS	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	Fisica	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	Aylan Zaid Vergara Sorza	1					1								1						1	3217332372			
2	Emilio Andres Jamaica Gomez	1					1								1						1	3118080226			
3	Gabriela Tocarruncho Garnica		1				1								1						1	3218080226			
4	Gabriela Leon Osorio		1				1								1						1	3123560990			
5	Guadalupe Abril Valencia		1				1								1						1	3183853035			
6	Isaac Valentin Gil Cantor	1					1								1						1	3208004262			
7	Josep Matias Rozo Giraldo	1					1								1						1	3008254660			
8	Maria Alejandra Peña Torres		1				1								1						1	3192075867			
9	Maria Antonella Guerrero Valderrama		1				1								1						1	3116420618			
10	Mateo Ramirez Bonilla	1					1								1						1	3116420618			
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012


Gmail
in:sent
Redactar
Recibidos 2,344
Destacados
Pospuestos
Enviados
Meet
Nueva reunión
Unirte a una reunión
Hangouts
Angie
Daniela Prieto
1 de 418
Informe agosto
Angie Estrada <sarmiento21estrada@gmail.com>
mié, 8 sep. 16:29 (hace 7 días)
para formadoressabanacentro21
Buen día profe, te envio los formatos requeridos para el informe correspondiente al mes agosto
4 archivos adjuntos
INFORME DE SUPE...
Evidencias.pdf
3.1 MB
Planilla de segurid...



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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Alma Singh	3		5	7	:		1	6	8	:		1	1	4	:		1	6	2	:	
2		Anthony Matias Cubides Moreno	3		4	6	:		1	5	6	:		1	0	5	:		1	3	5	:	
3		Ashley Salome Castañeda	3		3	2	:		1	3	6	:		1	0	8	:		1	2	2	:	
4		Emanuel Leon Castillo	3		3	2	:		1	3	6	:		1	1	4	:		1	4	2	:	
5		Emilio Sebastian Alfonso Mejia	4		2	8	:		1	3	1	:		1	1	0	:		1	3	5	:	
6		Joseph Nicolas Rincon Arevalo	4		3	4	:		1	3	8	:		1	1	1	:		1	4	5	:	
7		Lian Mathias Chaparro Beltran	4		3	6	:		1	4	1	:		1	1	4	:		1	1	8	:	
8		Lina Maria Alvarez Lesmes	3		4	1	:		1	4	6	:		1	1	8	:		1	4	0	:	
9		Luciana Martinez	4		3	2	:		1	3	6	:		1	1	0	:		1	1	8	:	
10		Maria Camila Ramirez Diaz	3		3	8	:		1	4	2	:		1	1	5	:		1	3	8	:	

MUNICIPIO EVALUADO:	SOPO
COORDINADOR MOTRIZ:	ANGIE ALEXANDRA ESTRADA S

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"



INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		Alma Singh	3		20	45		15	55
2		Anthony Matias Cubides Moreno	3		19	20		14	46
3		Ashley Salome Castañeda	3		18	3		16	53
4		Emanuel Leon Castillo	3		19	56		17	19
5		Emilio Sebastian Alfonso Mejia	4		19	42		16	28
6		Joseph Nicolas Rincon Arevalo	4		20	28		15	37
7		Lian Mathias Chaparro Beltran	4		21	33		20	6
8		Lina Maria Alvarez Lesmes	3		24	49		20	15
9		Luciana Martinez	4		22	57		19	26
10		Maria Camila Ramirez Diaz	3		18	56		15	39
11									

MUNICIPIO EVALUADO:	SOPO
COORDINADOR MOTRIZ:	ANIG ELAEXANDRA ESTRADA S



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL CMS.					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Alma Singh	3	2	5	0	:		1	8	5	:		1	8	0	:	
2		Anthony Matias Cubides Moreno	3	2	5	0	:		2	3	3	:		2	3	3	:	
3		Ashley Salome Castañeda	3	2	5	0	:		1	8	0	:		1	7	5	:	
4		Emanuel Leon Castillo	3	2	5	0	:		1	7	9	:		1	8	0	:	
5		Emilio Sebastian Alfonso Mejia	4	2	5	0	:			9	0	:		1	0	0	:	
6		Joseph Nicolas Rincon Arevalo	4	2	5	0	:		2	3	5	:		2	4	0	:	
7		Lian Mathias Chaparro Beltran	4	2	5	0	:		2	3	0	:		2	3	3	:	
8		Lina Maria Alvarez Lesmes	3	2	5	0	:		1	7	5	:		1	8	0	:	
9		Luciana Martinez	4	2	5	0	:		1	8	0	:		1	8	3	:	
10		Maria Camila Ramirez Diaz	3	2	5	0	:		1	7	0	:		1	7	7	:	
MUNICIPIO EVALUADO:		SOPO																
COORDINADOR MOTRIZ:		ANGIE ALEXANDRA ESTRADA S																



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Alma Singh	3	1	5	1	:		1	5	6	:		1	5	5	:	
2		Anthony Matias Cubides Moreno	3		7	7	:			8	0	:			8	0	:	
3		Ashley Salome Castañeda	3	1	1	6	:		1	2	0	:		1	2	0	:	
4		Emanuel Leon Castillo	3	1	2	1	:		1	2	0	:		1	2	5	:	
5		Emilio Sebastian Alfonso Mejia	4	1	3	0	:		1	3	6	:		1	3	3	:	
6		Joseph Nicolas Rincon Arevalo	4	1	4	1	:		1	4	5	:		1	4	5	:	
7		Lian Mathias Chaparro Beltran	4	1	2	1	:		1	2	2	:		1	2	3	:	
8		Lina Maria Alvarez Lesmes	3	1	3	0	:		1	3	6	:		1	3	5	:	
9		Luciana Martinez	4	1	5	1	:		1	5	5	:		1	5	5	:	
10		Maria Camila Ramirez Diaz	3	1	5	6	:		1	5	5	:		1	5	6	:	

MUNICIPIO EVALUADO:	SOPO
COORDINADOR MOTRIZ	ANGIE ALEXANDRA ESTRADA S



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1		Alma Singh	3	0	4	:	5	1	0	7	:	2	7
2		Anthony Matias Cubides Moreno	3	0	3	:	4	0	0	9	:	2	9
3		Ashley Salome Castañeda	3	0	4	:	1	5	0	8	:	3	3
4		Emanuel Leon Castillo	3	0	3	:	2	5	0	8	:	3	3
5		Emilio Sebastian Alfonso Mejia	4	0	3	:	3	4	0	9	:	0	0
6		Joseph Nicolas Rincon Arevalo	4	0	3	:	5	6	0	8	:	8	6
7		Lian Mathias Chaparro Beltran	4	0	3	:	4	4	0	7	:	7	5
8		Lina Maria Alvarez Lesmes	3	0	3	:	0	1	1	0	:	4	4
9		Luciana Martinez	4	0	3	:	1	3	0	7	:	5	9
10		Maria Camila Ramirez Diaz	3	0	3	:	5	9	0	9	:	5	1
11													
12						:					:		

MUNICIPIO EVALUADO:	SOPO
COORDINADOR MOTRIZ	ANGIE ESTRADA



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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Aylan Zaid Vergara Sorza	5		2	2	:		1	0	6	:			6	5	:		1	1	5	:	
2		Emilio Andres Jamaica Gomez	5		2	6	:		1	0	0	:			6	7	:		1	0	7	:	
3		Gabriela Tocarruncho Garnica	4		2	4	:		1	0	8	:			6	4	:		1	0	3	:	
4		Gabriela Leon Osorio	4		3	8	:		1	0	2	:			5	2	:		1	1	2	:	
5		Guadalupe Abril Valencia	4		2	8	:		1	0	1	:			5	2	:		1	0	2	:	
6		Isaac Valentin Gil Cantor	5		3	7	:		1	0	8	:			7	4	:		1	0	2	:	
7		Josep Matias Rozo Giraldo	5		2	6	:		1	0	6	:			7	5	:		1	0	5	:	
8		Maria Alejandra Peña Torres	4		2	2	:		1	0	6	:			5	8	:		1	1	2	:	
9		Maria Antonella Guerrero Valderrama	4		3	2	:		1	0	6	:			6	4	:		1	0	2	:	
10		Mateo Ramirez Bonilla	6		3	2	:		1	3	6	:		1	2	0	:		1	0	5	:	
11		Matias Morales Rivas	6		4	6	:		1	3	6	:		1	0	7	:		1	4	7	:	
12		Samuel Felipe Galeano Castillo	6		3	4	:		1	3	8	:		1	2	4	:		1	6	3	:	
13		Santiago Gonzales Caita	6		3	8	:		1	4	2	:		1	0	2	:		1	3	2	:	
14		Tatiana Valentia Garzon	4		2	8	:		1	0	1	:			7	2	:		1	4	2	:	
15		Mathew Satiago Pena Pinzon	6		5	7	:		1	2	8	:		1	1	4	:		1	6	2	:	
16		Ezequiel Yaguara Mora	6		4	6	:		1	2	6	:		1	0	5	:		1	3	5	:	
17		Samuel Jose Martinez	12		3	2	:		1	3	6	:		1	0	8	:		1	2	2	:	
18		Violeta Gomez Rueda	12		3	2	:		1	3	6	:		1	1	4	:		1	4	2	:	
19		Martin Emilio Noguera Devia	6		2	8	:		1	2	1	:		1	1	0	:		1	3	5	:	
20		Martin Emilio Quintero Sanabria	6		3	4	:		1	1	8	:		1	1	1	:		1	4	5	:	
21		Sara Isabella Sanchez Rojas	12		3	6	:		1	4	1	:		1	1	4	:		1	1	8	:	
22		Valentin Pinzon Moreno	6		4	1	:		1	1	6	:		1	1	8	:		1	4	0	:	
23		Valentina Cristancho Moreno	12		3	2	:		1	3	6	:		1	1	0	:		1	1	8	:	
24		Ismael Josue Leon Peña	12		3	8	:		1	4	2	:		1	1	5	:		1	3	8	:	
25		Evelyn Nicole Quintero Garay	12		4	6	:		1	4	9	:		1	2	0	:		1	3	3	:	
26		Felipe Alejandro Gentil Medraono	6		3	4	:		1	1	8	:		1	1	0	:		1	2	9	:	
27		Mateo Ramirez Bonilla	12		3	6	:		1	4	1	:		1	1	1	:		1	0	6	:	
28		Matias Morales Rivas	12		2	8	:		1	3	1	:		1	1	4	:		1	4	6	:	
29		Samuel Felipe Galeano Castillo	12		4	1	:		1	4	6	:		1	2	1	:		1	3	4	:	
30		Santiago Gonzales Caita	12		3	2	:		1	3	6	:		1	2	0	:		1	3	5	:	
31		Tatiana Valentia Garzon	12		4	6	:		1	3	6	:		1	0	7	:		1	4	7	:	
32		Mathew Satiago Pena Pinzon	12		3	4	:		1	3	8	:		1	2	4	:		1	6	3	:	
33		Ezequiel Yaguara Mora	12		3	8	:		1	4	2	:		1	0	2	:		1	3	2	:	
34		Sara Luciana	12		2	8	:		1	3	1	:		1	0	2	:		1	4	2	:	

MUNICIPIO EVALUADO:	SOPO
COORDINADOR MOTRIZ:	ANGIE ESTRADA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"



INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		Aylan Zaid Vergara Sorza	5		18	25		17	23
2		Emilio Andres Jamaica Gomez	5		29	46		26	22
3		Gabriela Tocarruncho Garnica	4		19	58		20	10
4		Gabriela Leon Osorio	4		18	32		18	48
5		Guadalupe Abril Valencia	4		17	16		13	33
6		Isaac Valentin Gil Cantor	5		20	45		15	55
7		Josep Matias Rozo Giraldo	5		19	20		14	46
8		Maria Alejandra Peña Torres	4		18	3		16	53
9		Maria Antonella Guerrero Valderrama	4		19	56		17	19
10		Mateo Ramirez Bonilla	6		19	42		16	28
11		Matias Morales Rivas	6		20	28		15	37
12		Samuel Felipe Galeano Castillo	6		21	33		20	6
13		Santiago Gonzales Caita	6		24	49		20	15
14		Tatiana Valentia Garzon	4		22	57		19	26
15		Mathew Satiago Pena Pinzon	6		20	26		17	36
16		Ezequiel Yaguara Mora	6		18	25		17	23
17		Sara Luciana	12		29	46		26	22
18		Violeta Gomez Rueda	12		19	58		20	10
19		Martin Emilio Noguera Devia	6		18	32		18	48
20		Martin Emilio Quintero Sanabria	6		17	16		13	33
21		Sara Isabella Sanchez Rojas	12		20	45		15	55
22		Valentin Pinzon Moreno	6		19	20		14	46
23		Valentina Cristancho Moreno	12		18	3		16	53
24		Isabella Leon Peña	12		19	56		17	19
25		Evelyn Nicole Quintero Garay	12		19	42		16	28
26		Felipe Alejandro Gentil Medraono	6		20	28		15	37
27		Mateo Ramirez Bonilla	12		21	33		20	6
28		Matias Morales Rivas	12		24	49		20	15
29		Samuel Felipe Galeano Castillo	12		20	26		17	36
30		Santiago Gonzales Caita	12		18	25		17	23
31		Tatiana Valentia Garzon	12		29	46		26	22
32		Mathew Satiago Pena Pinzon	12		19	58		20	10
33		Ezequiel Yaguara Mora	12		18	32		18	48
34		Sara Luciana	12		17	16		13	33
MUNICIPIO EVALUADO:			SOPO						
COORDINADOR MOTRIZ:			ANGIE ESTRADA						



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Aylan Zaid Vergara Sorza	5	2	5	0	:		1	7	7	:		1	8	0	:	
2		Emilio Andres Jamaica Gomez	5	2	5	0	:		1	8	0	:		1	7	9	:	
3		Gabriela Tocarruncho Garnica	4	2	5	0	:		1	8	5	:		1	8	0	:	
4		Gabriela Leon Osorio	4	2	5	0	:		2	3	3	:		2	3	3	:	
5		Guadalupe Abril Valencia	4	2	5	0	:		1	8	0	:		1	7	5	:	
6		Isaac Valentin Gil Canitor	5	2	5	0	:		1	7	9	:		1	8	0	:	
7		Josep Matias Rozo Giraldo	5	2	5	0	:			9	0	:		1	0	0	:	
8		Maria Alejandra Peña Torres	4	2	5	0	:		2	3	5	:		2	4	0	:	
9		Maria Antonella Guerrero Valderrama	4	2	5	0	:		2	3	0	:		2	3	3	:	
10		Mateo Ramirez Bonilla	6	2	5	0	:		1	7	5	:		1	8	0	:	
11		Matias Morales Rivas	6	2	5	0	:		1	8	0	:		1	8	3	:	
12		Samuel Felipe Galeano Castillo	6	2	5	0	:		1	7	0	:		1	7	7	:	
13		Santiago Gonzales Caita	6	2	5	0	:		1	7	7	:		1	8	0	:	
14		Tatiana Valentia Garzon	4	2	5	0	:		1	8	0	:		1	7	9	:	
15		Mathew Satiago Pena Pinzon	6	2	5	0	:		1	7	9	:		1	8	0	:	
16		Ezequiel Yaguara Mora	6	2	5	0	:		1	6	6	:		1	6	9	:	
17		Sara Luciana	12	2	5	0	:		1	8	0	:		1	7	7	:	
18		Violeta Gomez Rueda	12	2	5	0	:		1	8	5	:		1	8	0	:	
19		Martin Emilio Noguera Devia	6	2	5	0	:		2	3	3	:		2	3	3	:	
20		Martin Emilio Quintero Sanabria	6	2	5	0	:		1	8	0	:		1	7	5	:	
21		Sara Isabella Sanchez Rojas	12	2	5	0	:		1	7	9	:		1	8	0	:	
22		Valentin Pinzon Moreno	6	2	5	0	:			9	0	:		1	0	0	:	
23		Valentina Cristancho Moreno	12	2	5	0	:		2	3	5	:		2	4	0	:	
24		Isabella Leon Peña	12	2	5	0	:		2	3	0	:		2	3	3	:	
25		Evelyn Nicole Quintero Garay	12	2	5	0	:		1	7	5	:		1	8	0	:	
26		Felipe Alejandro Gentil Medraono	6	2	5	0	:		1	8	0	:		1	8	3	:	
27		Mateo Ramirez Bonilla	12	2	5	0	:		1	7	0	:		1	7	7	:	
28		Matias Morales Rivas	12	2	5	0	:		1	7	7	:		1	8	0	:	
29		Samuel Felipe Galeano Castillo	12	2	5	0	:		1	8	0	:		1	7	9	:	
30		Santiago Gonzales Caita	12	2	5	0	:		1	7	9	:		1	8	0	:	
31		Tatiana Valentia Garzon	12	2	5	0	:		1	6	6	:		1	6	9	:	
32		Mathew Satiago Pena Pinzon	12	2	5	0	:		1	8	0	:		1	7	7	:	
33		Ezequiel Yaguara Mora	12	2	5	0	:		1	7	9	:		1	7	9	:	
34		Sara Luciana	12	2	5	0	:		1	8	0	:		1	8	0	:	

MUNICIPIO EVALUADO:	SOPO
COORDINADOR MOTRIZ:	ANGIE ESTRADA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Aylan Zaid Vergara Sorza	5	1	1	6	:		1	2	0	:		1	2	0	:	
2		Emilio Andres Jamaica Gomez	5	1	2	1	:		1	2	0	:		1	2	5	:	
3		Gabriela Tocarruncho Garnica	4	1	3	0	:		1	3	6	:		1	3	3	:	
4		Gabriela Leon Osorio	4	1	5	6	:		1	6	0	:		1	6	0	:	
5		Guadalupe Abril Valencia	4	1	4	1	:		1	4	0	:		1	4	0	:	
6		Isaac Valentin Gil Cantor	5		7	3	:			7	0	:			7	0	:	
7		Josep Matias Rozo Giraldo	5	1	5	1	:		1	5	5	:		1	5	5	:	
8		Maria Alejandra Peña Torres	4		9	4	:		1	0	0	:			9	8	:	
9		Maria Antonella Guerrero Valderrama	4	1	6	3	:		1	6	0	:		1	6	5	:	
10		Mateo Ramirez Bonilla	6	1	3	0	:		1	3	6	:		1	3	6	:	
11		Matias Morales Rivas	6	1	6	1	:		1	6	5	:		1	6	6	:	
12		Samuel Felipe Galeano Castillo	6	1	5	1	:		1	5	6	:		1	5	5	:	
13		Santiago Gonzales Caita	6	1	5	6	:		1	6	0	:		1	6	0	:	
14		Tatiana Valentia Garzon	4	1	4	1	:		1	4	0	:		1	4	0	:	
15		Mathew Satiago Pena Pinzon	6		7	3	:			7	0	:			7	0	:	
16		Ezequiel Yaguara Mora	6	1	5	1	:		1	5	5	:		1	5	5	:	
17		Sara Luciana	12		9	4	:		1	0	0	:			9	8	:	
18		Violeta Gomez Rueda	12	1	6	3	:		1	6	0	:		1	6	5	:	
19		Martin Emilio Noguera Devia	6	1	3	0	:		1	3	6	:		1	3	6	:	
20		Martin Emilio Quintero Sanabria	6	1	6	1	:		1	6	5	:		1	6	6	:	
21		Sara Isabella Sanchez Rojas	12	1	5	1	:		1	5	6	:		1	5	5	:	
22		Valentin Pinzon Moreno	6		7	7	:			8	0	:			8	0	:	
23		Valentina Cristancho Moreno	12	1	1	6	:		1	2	0	:		1	2	0	:	
24		Isabella Leon Peña	12	1	2	1	:		1	2	0	:		1	2	5	:	
25		Evelyn Nicole Quintero Garay	12	1	3	0	:		1	3	6	:		1	3	3	:	
26		Felipe Alejandro Gentil Medraono	6	1	4	1	:		1	4	5	:		1	4	5	:	
27		Mateo Ramirez Bonilla	12	1	5	6	:		1	6	0	:		1	6	0	:	
28		Matias Morales Rivas	12	1	4	1	:		1	4	0	:		1	4	0	:	
29		Samuel Felipe Galeano Castillo	12		7	3	:			7	0	:			7	0	:	
30		Santiago Gonzales Caita	12	1	5	1	:		1	5	5	:		1	5	5	:	
31		Tatiana Valentia Garzon	12		9	4	:		1	0	0	:			9	8	:	
32		Mathew Satiago Pena Pinzon	12	1	6	3	:		1	6	0	:		1	6	5	:	
33		Ezequiel Yaguara Mora	12	1	3	0	:		1	3	6	:		1	3	6	:	
34		Sara Luciana	12	1	6	1	:		1	6	5	:		1	6	6	:	
MUNICIPIO EVALUADO:				SOPO														
COORDINADOR MOTRIZ				ANGIE ESTRADA														



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
'CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS						UNICO INTENTO 50 MTS					
				SEG		:	1/100			SEG		:	1/100		
1		Aylan Zaid Vergara Sorza	5	0	4	:	2	5		0	9	:	4	2	
2		Emilio Andres Jamaica Gomez	5	0	5	:	1	6		0	8	:	5	4	
3		Gabriela Tocarruncho Garnica	4	0	4	:	5	1		0	7	:	2	7	
4		Gabriela Leon Osorio	4	0	3	:	2	5		0	8	:	3	3	
5		Guadalupe Abril Valencia	4	0	3	:	3	4		0	9	:	0	0	
6		Isaac Valentin Gil Cantor	5	0	3	:	5	6		0	8	:	8	6	
7		Josep Matias Rozo Giraldo	5	0	3	:	4	4		0	7	:	7	5	
8		Maria Alejandra Peña Torres	4	0	3	:	0	1		1	0	:	4	4	
9		Maria Antonella Guerrero Valderrama	4	0	3	:	1	3		0	7	:	5	9	
10		Mateo Ramirez Bonilla	6	0	3	:	5	9		0	9	:	5	1	
11		Matias Morales Rivas	6	0	3	:	5	8		0	5	:	2	2	
12		Samuel Felipe Galeano Castillo	6	0	3	:	3			0	7	:	3	3	
13		Santiago Gonzales Caita	6	0	3	:	2	4		0	9	:	2	5	
14		Tatiana Valentia Garzon	4	0	4	:	2	5		0	9	:	4	2	
15		Mathew Satiago Pena Pinzon	6	0	5	:	1	6		0	8	:	5	4	
16		Ezequiel Yaguara Mora	6	0	4	:	5	1		0	7	:	2	7	
17		Sara Luciana	12	0	3	:	4	0		0	9	:	2	9	
18		Violeta Gomez Rueda	12	0	4	:	1	5		0	8	:	3	3	
19		Martin Emilio Noguera Devia	6	0	3	:	0	9		0	6	:	6	2	
20		Martin Emilio Quintero Sanabria	6	0	3	:	3	7		0	7	:	5	1	
21		Sara Isabella Sanchez Rojas	12	0	4	:	2	4		0	9	:	3	6	
22		Valentin Pinzon Moreno	6	0	4	:	5	5		0	9	:	5	4	
23		Valentina Cristancho Moreno	12	0	3	:	2	5		0	8	:	3	3	
24		Isabella Leon Peña	12	0	3	:	3	4		0	9	:	0	0	
25		Evelyn Nicole Quintero Garay	12	0	3	:	5	6		0	8	:	8	6	
26		Felipe Alejandro Gentil Medraono	6	0	3	:	4	4		0	7	:	7	5	
27		Mateo Ramirez Bonilla	12	0	3	:	0	1		1	0	:	4	4	
28		Matias Morales Rivas	12	0	3	:	1	3		0	7	:	5	9	
29		Samuel Felipe Galeano Castillo	12	0	3	:	5	9		0	9	:	5	1	
30		Santiago Gonzales Caita	12	0	3	:	5	8		0	5	:	2	2	
31		Tatiana Valentia Garzon	12	0	3	:	3			0	7	:	3	3	
32		Mathew Satiago Pena Pinzon	12	0	3	:	2	4		0	9	:	2	5	
33		Ezequiel Yaguara Mora	12	0	4	:	2	5		0	9	:	4	2	
34		Sara Luciana	12	0	5	:	1	6		0	8	:	5	4	
35		Alma Singh	13	0	4	:	5	1		0	7	:	2	7	
36		Anthony Matias Cubides Moreno	14	0	3	:	4	0		0	9	:	2	9	
37		Ashley Salome Castañeda	13	0	4	:	1	5		0	8	:	3	3	
38		Emanuel Leon Castillo	14	0	3	:	2	5		0	8	:	3	3	
39		Emilio Sebastian Alfonso Mejia	14	0	3	:	3	4		0	9	:	0	0	
40		Joseph Nicolas Rincon Arevalo	14	0	3	:	5	6		0	8	:	8	6	
41		Lian Mathias Chaparro Beltran	14	0	3	:	4	4		0	7	:	7	5	
42		Lina Maria Alvarez Lesmes	13	0	3	:	0	1		1	0	:	4	4	
43		Luciana Martinez	13	0	3	:	1	3		0	7	:	5	9	
44		Maria Camila Ramirez Diaz	13	0	3	:	5	9		0	9	:	5	1	
MUNICIPIO EVALUADO:			SOPO												
COORDINADOR MOTRIZ			ANGIE ESTRADA												



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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Alma Singh	3		5	7	:		1	6	8	:		1	1	4	:		1	6	2	:	
2		Anthony Matias Cubides Moreno	3		4	6	:		1	5	6	:		1	0	5	:		1	3	5	:	
3		Ashley Salome Castañeda	3		3	2	:		1	3	6	:		1	0	8	:		1	2	2	:	
4		Emanuel Leon Castillo	3		3	2	:		1	3	6	:		1	1	4	:		1	4	2	:	
5		Emilio Sebastian Alfonso Mejia	4		2	8	:		1	3	1	:		1	1	0	:		1	3	5	:	
6		Joseph Nicolas Rincon Arevalo	4		3	4	:		1	3	8	:		1	1	1	:		1	4	5	:	
7		Lian Mathias Chaparro Beltran	4		3	6	:		1	4	1	:		1	1	4	:		1	1	8	:	
8		Lina Maria Alvarez Lesmes	3		4	1	:		1	4	6	:		1	1	8	:		1	4	0	:	
9		Luciana Martinez	4		3	2	:		1	3	6	:		1	1	0	:		1	1	8	:	
10		Maria Camila Ramirez Diaz	3		3	8	:		1	4	2	:		1	1	5	:		1	3	8	:	

MUNICIPIO EVALUADO:	SOPO
COORDINADOR MOTRIZ:	ANGIE ESTRADA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		Alma Singh	3		20	45		15	55
2		Anthony Matias Cubides Moreno	3		19	20		14	46
3		Ashley Salome Castañeda	3		18	3		16	53
4		Emanuel Leon Castillo	3		19	56		17	19
5		Emilio Sebastian Alfonso Mejia	4		19	42		16	28
6		Joseph Nicolas Rincon Arevalo	4		20	28		15	37
7		Lian Mathias Chaparro Beltran	4		21	33		20	6
8		Lina Maria Alvarez Lesmes	3		24	49		20	15
9		Luciana Martinez	4		22	57		19	26
10		Maria Camila Ramirez Diaz	3		18	56		15	39
11									

MUNICIPIO EVALUADO:	SOPO
COORDINADOR MOTRIZ:	ANGIE ESTRADA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Alma Singh	3	2	5	0	:		1	8	5	:		1	8	0	:	
2		Anthony Matias Cubides Moreno	3	2	5	0	:		2	3	3	:		2	3	3	:	
3		Ashley Salome Castañeda	3	2	5	0	:		1	8	0	:		1	7	5	:	
4		Emanuel Leon Castillo	3	2	5	0	:		1	7	9	:		1	8	0	:	
5		Emilio Sebastian Alfonso Mejia	4	2	5	0	:			9	0	:		1	0	0	:	
6		Joseph Nicolas Rincon Arevalo	4	2	5	0	:		2	3	5	:		2	4	0	:	
7		Lian Mathias Chaparro Beltran	4	2	5	0	:		2	3	0	:		2	3	3	:	
8		Lina Maria Alvarez Lesmes	3	2	5	0	:		1	7	5	:		1	8	0	:	
9		Luciana Martinez	4	2	5	0	:		1	8	0	:		1	8	3	:	
10		Maria Camila Ramirez Diaz	3	2	5	0	:		1	7	0	:		1	7	7	:	
MUNICIPIO EVALUADO:			SOPO															
COORDINADOR MOTRIZ:			ANGIE ESTRADA															



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Alma Singh	3	1	5	1	:		1	5	6	:		1	5	5	:	
2		Anthony Matias Cubides Moreno	3		7	7	:			8	0	:			8	0	:	
3		Ashley Salome Castañeda	3	1	1	6	:		1	2	0	:		1	2	0	:	
4		Emanuel Leon Castillo	3	1	2	1	:		1	2	0	:		1	2	5	:	
5		Emilio Sebastian Alfonso Mejia	4	1	3	0	:		1	3	6	:		1	3	3	:	
6		Joseph Nicolas Rincon Arevalo	4	1	4	1	:		1	4	5	:		1	4	5	:	
7		Lian Mathias Chaparro Beltran	4	1	2	1	:		1	2	2	:		1	2	3	:	
8		Lina Maria Alvarez Lesmes	3	1	3	0	:		1	3	6	:		1	3	5	:	
9		Luciana Martinez	4	1	5	1	:		1	5	5	:		1	5	5	:	
10		Maria Camila Ramirez Diaz	3	1	5	6	:		1	5	5	:		1	5	6	:	
MUNICIPIO EVALUADO:			**SOPO**															
COORDINADOR MOTRIZ			**ANGIE ESTRADA**															



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1		Alma Singh	3	0	4	:	5	1	0	7	:	2	7
2		Anthony Matias Cubides Moreno	3	0	3	:	4	0	0	9	:	2	9
3		Ashley Salome Castañeda	3	0	4	:	1	5	0	8	:	3	3
4		Emanuel Leon Castillo	3	0	3	:	2	5	0	8	:	3	3
5		Emilio Sebastian Alfonso Mejia	4	0	3	:	3	4	0	9	:	0	0
6		Joseph Nicolas Rincon Arevalo	4	0	3	:	5	6	0	8	:	8	6
7		Lian Mathias Chaparro Beltran	4	0	3	:	4	4	0	7	:	7	5
8		Lina Maria Alvarez Lesmes	3	0	3	:	0	1	1	0	:	4	4
9		Luciana Martinez	4	0	3	:	1	3	0	7	:	5	9
10		Maria Camila Ramirez Diaz	3	0	3	:	5	9	0	9	:	5	1
11													
12						:					:		

MUNICIPIO EVALUADO:	SOPO
COORDINADOR MOTRIZ	ANGIE ESTRADA

LA SECRETARIA DE DEPORTES

CERTIFICA:

Que ANGIE ALEXANDRA ESTRADA SARMIENTO identificada con la cedula de ciudadanía No. 1077.087.837 de Tocancipá presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA, durante el periodo comprendido entre el 01 de septiembre de 2021 al 30 de septiembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

OSCAR ALEJANDRO BELLO BELTRAN
Secretario Deportes de Sopó

Proyecto: Rubén Noguera-Profesional Universitario

FESTIVAL DEPORTIVO MATROGIMNASIA – HATO GRANDE













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	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
ABRIL				
MAYO				
JUNIO				
JULIO	7:00 a. m.	Escenarios deportivos	25 de Julio	Se desarrollo la CARRERA DE LA MUJER donde participaron las categorias: infantil, pre-juvenil, juvenil, mujeres lactntes y tercera edad
AGOSTO	7:00 a. m.	Escenarios deportivos	Del 4 al 27 de agosto	Se desarRollaron actividades deportivas con el fin de fomentar la participacion en las diversas escueas deportivas y asi encontrar nuevo talentos
SEPTIEMBRE	7:00 a. m.	Escenarios deportivos	26 de septiembre	Se desarollaron actividades enfocadas en el mejoramiento de las areas deportivas y se realizo la inauguracion de laconstruccion del skate park
OCTUBRE				
NOVIEMBRE				
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		SOPÓ		
NOMBRE DEL FORMADOR		ANGIE ALEXANDRA ESTRADA SARMIENTO		

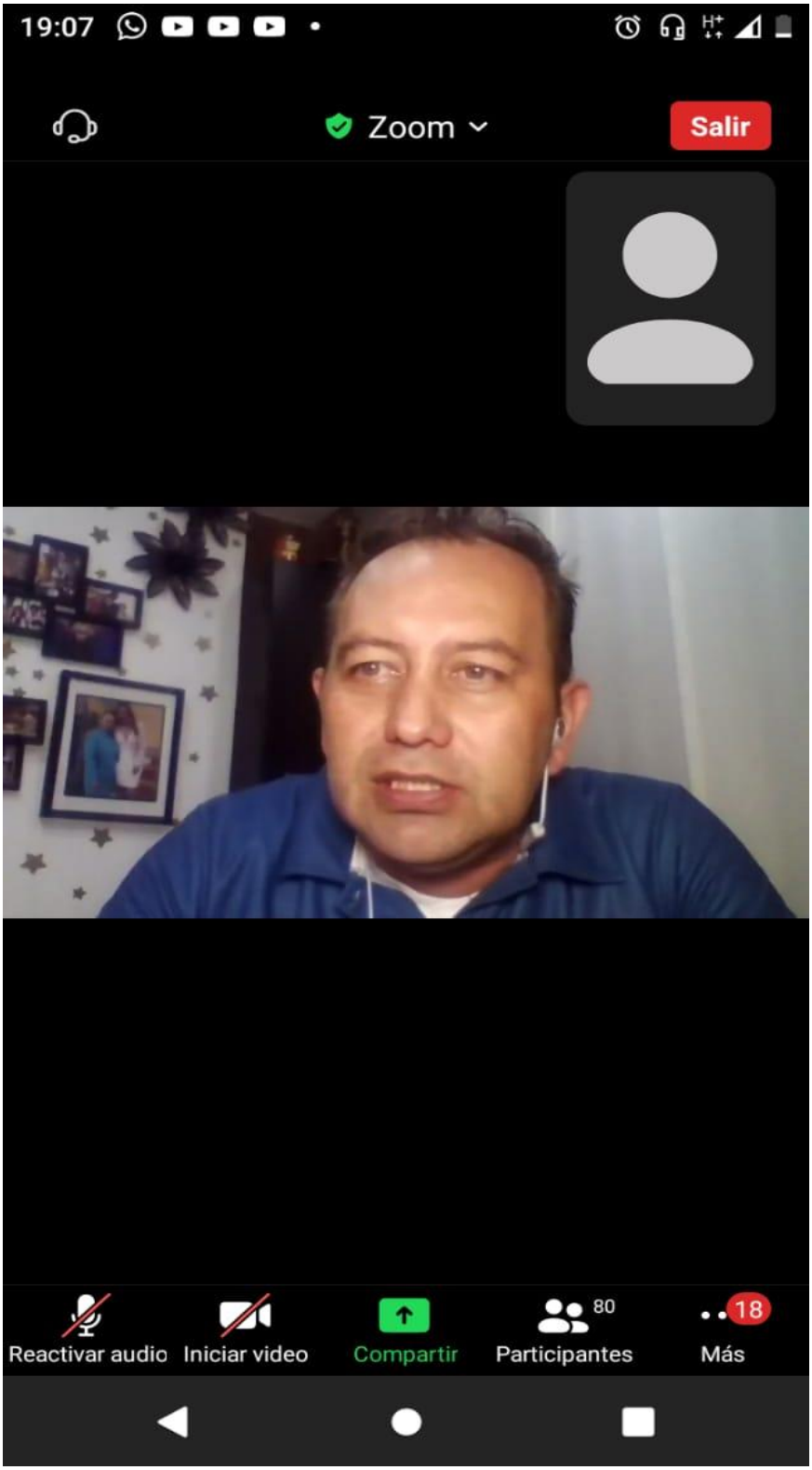




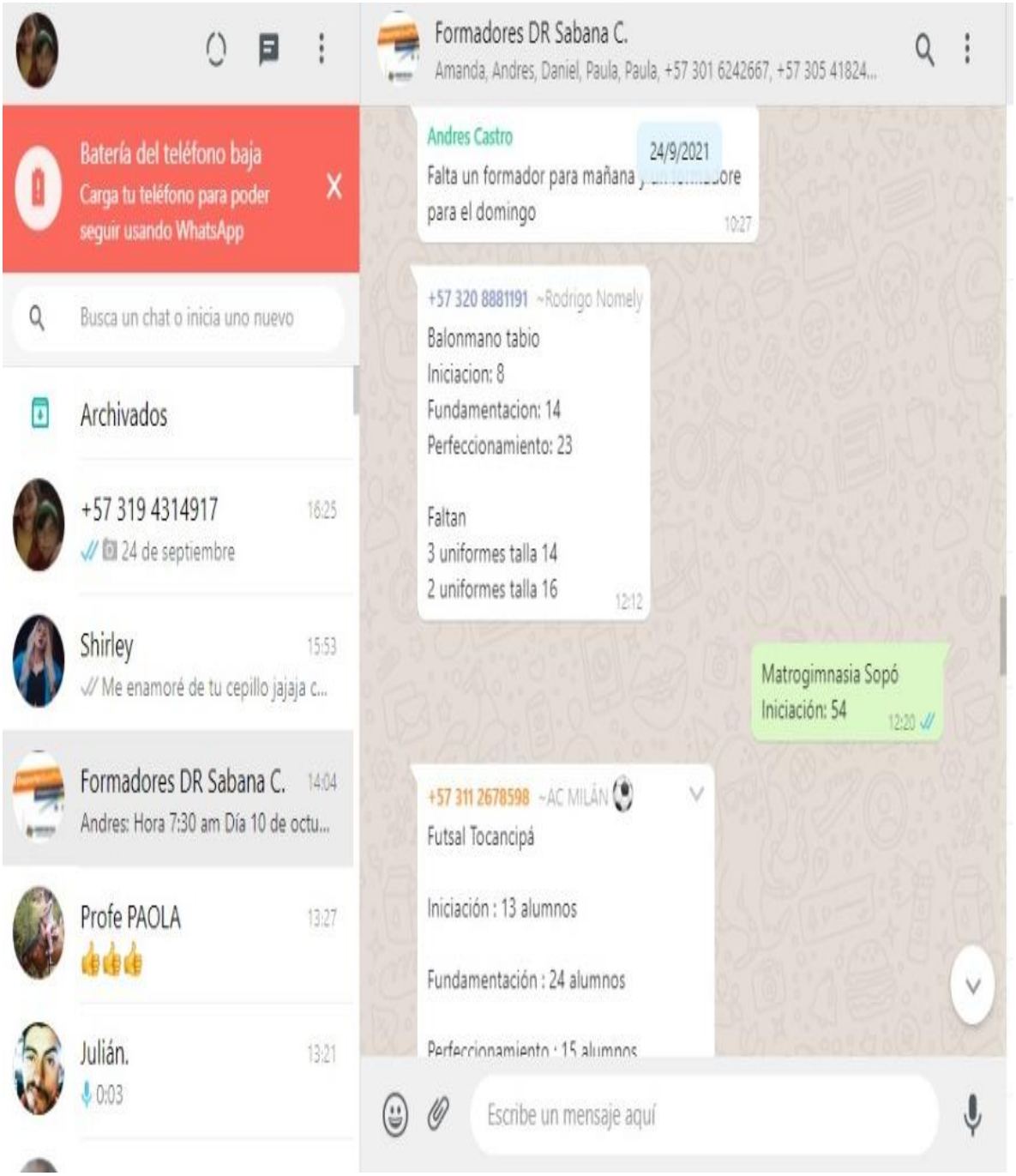
07 de septiembre del 2021. Rendición de cuentas



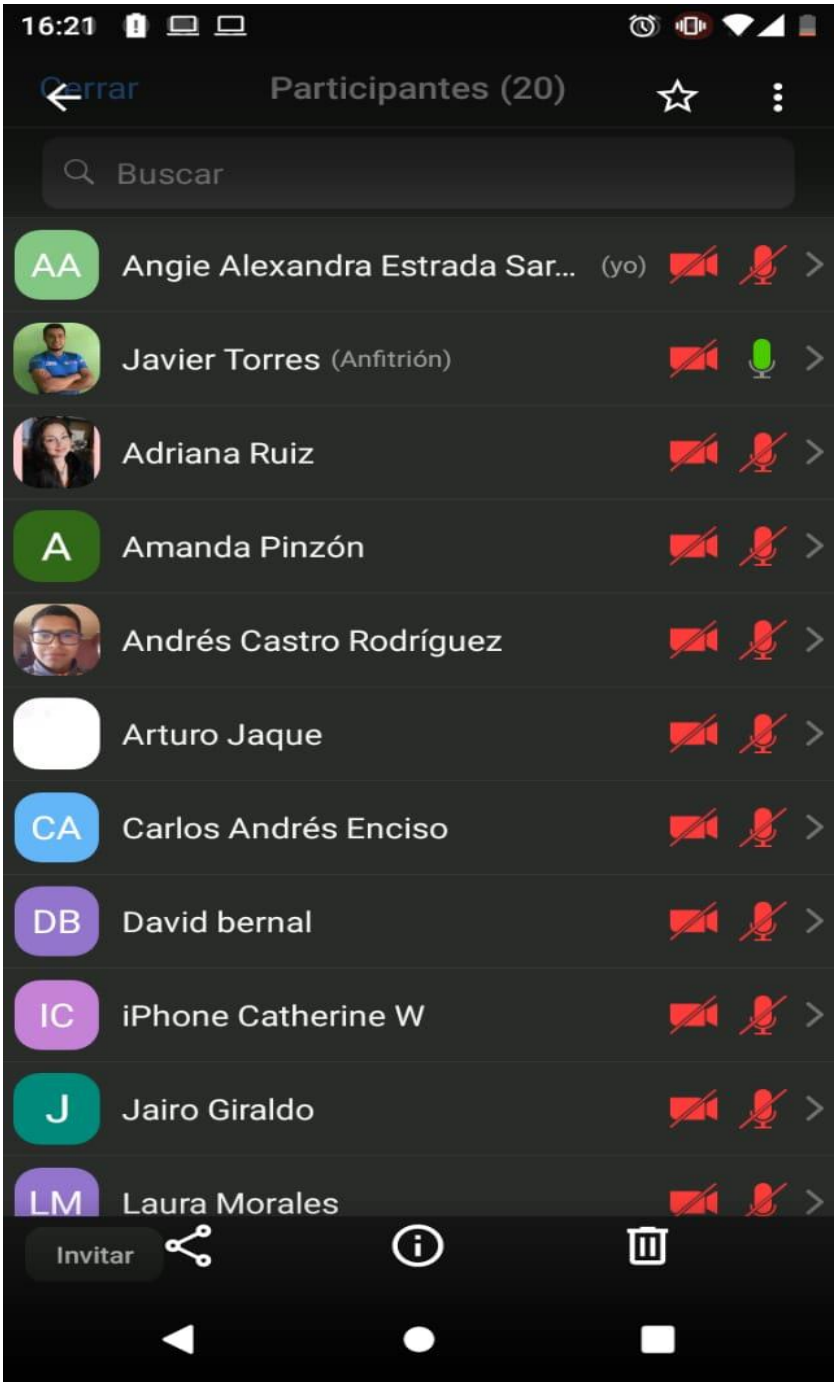
13 de septiembre del 2021. Lineamientos informe



16 de septiembre del 2021. Socialización evento



24 de septiembre del 2021. Cobertura poblacional






SOPÓ
CUENCA DE ATLETAS,
VALLE DE CAMPEONES.
SOPÓ

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	ANGIE ALEXANDRA ESTRADA S	
DEPORTE/ DISCIPLINA	MATROGIMNASIA	
MUNICIPIO	SOPO	
NIVEL	INICIACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	CLUB LA SABANA	MES:SEPTIEMBRE
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



22-09-2021 RECONOCIMIENTO DEL ENTORNO



24-09-2021 FLOTACION



21-09-2021 MOTRICIDAD FINA



21-09-2021 BADEO



21-09-2021 FLOTACION



21-09-2021 BADEO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	ANGIE ALEXANDRA ESTRADA S	
DEPORTE/ DISCIPLINA	MATROGIMNASIA	
MUNICIPIO	SOPO	
NIVEL	Fundamentación	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	CLUB LA SABANA	MES: SEPTIEMBRE

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



22-09-2021 MOTRICIDAD FINA



24-09-2021 MANUALIDAD Y MOTRICIDAD FINA



21-09-2021 FLOTACION



21-09-2021 RESOLUCION DE TAREAS-MOTRICIDAD GRUESA



21-09-2021 MOTRICIDAD GRUESA



01-09-2021 BADEO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	ANGIE ALEXANDRA ESTRADA S	
DEPORTE/ DISCIPLINA	MATROGIMNASIA	
MUNICIPIO	SOPO	
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	HATO GRANDE	MES: SEPTIEMBRE
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



03/09/2021 PECHO



03/09/2021 ESPALDA



24-09-2021RECONOCIMIENTO DEL ENTORNO



24-09-2021 ESPALDA



21-09-2021 ENTRADA AL AGUA



21-09-2021 RESISTENCIA