FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN CAMILO CORTES GUZMAN**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
MUNICIPIO	**NILO**	
NIVEL	**INICACION – FUNDAMENTACION -**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**TOLEMAIDA**	**MES:SEPTIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Iniciación. Técnica de salida con doble empuje.



Perfeccionamiento: carrera en relevos



Iniciación. Gesto técnico de patinaje en recta



Fundamentación. Empuje lateral con obstáculos.

OBLIGACION 1

PARA ESTE MES NO REALICE CONVOCATORIA YA QUE SE CUENTA CON LA COBERTURA TOTAL.

OBLIGACION 2

PARA EL INFORME 001 PRESENTE MALLAS Y PLANES REQUERIDOS Y DENTRO DEL TIEMPO ESTIPULADO.

OBLIGACION 3

PARA ESTE MES PRESENTO CUADRO DE COBERTURA EN ESTE DIFERENCIANDO TIPO DE POBLACION GENERO Y ALGUNAS MAS ESPECIALES.



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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	6	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
7 AÑOS	1	5	1	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
8 AÑOS	2	6	2	0	6	0	0	0	0	1	0	0	0	0	8
9 AÑOS	1	6	1	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
10 AÑOS	1	5	1	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
11 AÑOS	0	7	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
12 AÑOS	0	7	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
13 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
14 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
15 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
16 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	6	45	6	0	45	0	0	0	0	1	0	0	0	0	51

OBLIGACION 4

REALICE 36 SESIONES DE CLASE SEGÚN LO REQUERIDO EN MI CPS, ESTAS EVIDENCIADAS EN LOS FORMATOS DE PLAN DIARIO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/09/2021**	**Lugar: Tolemaida**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 37**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzmán				**N° de deportistas: 27**			Edades: 9a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Identificacion de las posiciones de salida

Objetivo Específico: Rotacion general .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejecutar dos tipós de fuerza	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5, Identificacion de las posiciones de juego en la pi	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacciòn	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Evolucion,factores y desarrollos para la		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1. Ejercicio de coordinacion con partes del cuerpo	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Juegos predeportivos	Diferenciación		15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones de juego		**X**	20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/09/2021	**Lugar: Tolemaida**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 38**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas: 4**			Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Identificacion de las posiciones de salida

Objetivo Especifico: Rotacion general .

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejecutar dos tipós de fuerza	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Identificacion de las posiciones de juego en el campo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacciòn	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Evolucion,factores y desarrollos para la flexibilidad		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejercicio de coordinacion con partes del cuerpo	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Juegos predeportivos	Diferenciación		15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones de juego		**X**	20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/09/2021	**Lugar: tolemaida**	**Municipio: Nilo**		**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman				**N° de deportistas: 20**		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Identificacion de las posiciones de salida						
Objetivo Especifico: Identificacion de areas de las posiciones de carrera.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejecutar dos tipós de fuerza	Fuerza	Maxima	X	10	
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5, Identificacion de las areas de las posiciones de juego.	Velocidad	Maxima			**platillos, conos,**
6.		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacciòn	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Evolucion,factores y desarrollos para la flexibilidad		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento	X	15	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			**platillos, conos,**
5. Juegos predeportivos	Diferenciación		15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones de salida y rotacion general		**X**	20	
2.				**platillos, conos,**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/08/2021	**Lugar: Tolemaida**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 39**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas: 27**			Edades: 9 a 12años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Identificacion de las posiciones de salida						
Objetivo Especifico: Identificacion de areas de las posiciones de carrera.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejecutar dos tipós de fuerza	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5, Identificacion de las areas de las posiciones de ju	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacciòn	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Evolucion,factores y desarrollos para la		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Juegos predeportivos	Diferenciación		15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones de salida y rotacion general		**X**	20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/09/2021**	**Lugar: Tolemaida**	**Municipio: Nilo**		**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 40**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman					**N° de deportistas: 4**			Edades: 12a 17años	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: Identificacion de las posiciones desalida									
Objetivo Especifico: Identificacion de areas de las posiciones de carrera.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn			
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa			

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase		X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista		X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular		X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejecutar dos tipós de fuerza	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5, Identificacion de las areas de las posiciones de juego.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacciòn	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Evolucion,factores y desarrollos para la flexibilidad		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1.	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Juegos predeportivos	Diferenciación		15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones de salida y rotacion general		**X**	20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/09/2021	**Lugar: tolemaida**	**Municipio: Nilo**		**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 41**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman				**N° de deportistas: 20**			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Identificacion de las posiciones de salida

Objetivo Especifico: Identificacion de areas de las posiciones de carrera.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejecutar dos tipós de fuerza	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5, Identificacion de las areas de las posiciones de juego.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacciòn	X	5	
8.		Estatica			
9. Evolucion,factores y desarrollos para la flexibilidad	Flexibilidad	Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Juegos predeportivos	Diferenciación		15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones de salida y rotacion general		**X**	20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/09/2021**	**Lugar: Tolemaida**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 42**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman				**N° de deportistas: 27**			Edades: 9 a 12años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Identificacion de las posiciones de salida

Objetivo Especifico: Identificacion de areas de las posiciones de carrera.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejecutar dos tipós de fuerza	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5, Identificacion de las areas de las posiciones de ju	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacciòn	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Evolucion,factores y desarrollos para la		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1.	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Juegos predeportivos	Diferenciación		15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones de salida y rotacion general		**X**	20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/09/2021**	**Lugar: Tolemaida**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman				**N° de deportistas: 4**		Edades: 12a 17años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Identificacion de las posiciones desalida						
Objetivo Especifico: Identificacion de areas de las posiciones de carrera.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejecutar dos tipós de fuerza	Fuerza	Maxima	X	10	
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5, Identificacion de las areas de las posiciones de juego.	Velocidad	Maxima			**platillos, conos,**
6.		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacciòn	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Evolucion,factores y desarrollos para la flexibilidad		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1.	Acoplamiento	X	15	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			**platillos, conos,**
5. Juegos predeportivos	Diferenciación		15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones de salida y rotacion general		**X**	20	
2.				**platillos, conos,**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2021	**Lugar: Tolemaida**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas: 20**		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Gesto de ataque

Objetivo Especifico: Carrera Correcta para el ataque

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. burpees	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3. sentadilla explosiva	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5. Cross Legs	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la flexibilidad		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1.	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juegos predeportivos	Reacción		15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejercicios para gesto de salida	**X**		20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/09/2021	**Lugar: CIC**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 45**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman				**N° de deportistas: 27**			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Gesto de ataque							
Objetivo Especifico: Carrera Correcta para el ataque							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Compañerismo	X	Obediencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Cooperacion	X	Perseverancia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. burpees	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3. sentadilla explosiva	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5. Cross Legs	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la flexibilidad		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juegos predeportivos	Reacción		15	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejercicios para gesto de salida	**X**		20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/09/2021**	**Lugar: Tolemaic**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión:46**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman				**N° de deportistas: 4**			Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Gesto de ataque							
Objetivo Especifico: Carrera Correcta para el ataque							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
humildad	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
respeto	X	Participacion		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Humildad		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Sentadilla con salto	Fuerza	Maxima			**platillos, conos,**
2.		Explosiva	X	10	
3. Sentadilla Isometrica con gesto tecnico de recepcion	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6. Lateralidad		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn	X	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Evolucion,factores y desarrollos para la flexibilidad		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1	Acoplamiento			**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Cambios de direccionalidad	Orientación	X	15	
5.	Diferenciación			
6. Juegos predeportivos	Reacción	X	15	
7.	Adaptación			
8. saltar, correr	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejercicios para gesto de salida		X	10	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/09/2021	**Lugar: Tolemaida**	**Municipio: Nilo**		**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 47**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman				**N° de deportistas: 20**			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: extensión de cuádriceps							
Objetivo Especifico: Salto a un pie y dos pies con diferenciacion de numeros.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. extensión de cuádriceps	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3.jumping jacks	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.Lateralidad	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la flexibilidad		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo (min)**	
1.	Acoplamiento		X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Juegos predeportivos	Reacción			15	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. sentadillas con salto	**X**		20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/09/2021	**Lugar: tolemaid**	**Municipio: Nilo**		**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman				**N° de deportistas: 27**			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: extensión de cuádriceps

Objetivo Especifico: Salto a un pie y dos pies con diferenciacion de numeros.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. extensión de cuádriceps	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3.jumping jacks	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.Lateralidad	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la flexibilidad		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1.	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juegos predeportivos	Reacción		15	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Sentadillas con salto	**X**		20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/09/2021**	**Lugar: CIC**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman				**N° de deportistas: 4**			Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: extensión de cuádriceps

Objetivo Especifico: Salto a un pie y dos pies con diferenciacion de numeros.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. extensión de cuádriceps	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3.jumping jacks	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.Lateralidad	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la flexibilidad	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo (min)**	**platillos, conos,**
1.	Acoplamiento		X	15	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Juegos predeportivos	Reacción			15	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Sentadillas con salto	**X**			20	**platillos, conos,**
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2021	**Lugar: Tolemaida**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas: 20**		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Afianzar el equilibrio dinámico

Objetivo Especifico: Reforzar el equilibrio en desplazamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Reforzar el equilibrio en desplazamiento	Fuerza	Maxima	X	10	
2.		Explosiva			
3.jumping jacks	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	**platillos, conos,**
5.Lateralidad	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la flexibilidad		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1.	Acoplamiento	X	15	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			**platillos, conos,**
5.	Diferenciación			
6. Juegos predeportivos	Reacción		15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tecnica de arranque	**X**		20	
2.				
3.				**platillos, conos,**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/09/2021**	**Lugar: Tolemaid**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Camilo Cortes Guzman				**N° de deportistas: 27**			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Afianzar el equilibrio dinámico							
Objetivo Especifico: Reforzar el equilibrio en desplazamiento							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Reforzar el equilibrio en desplazamiento	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3.jumping jacks	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.Lateralidad	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la flexibilidad		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1.	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juegos predeportivos	Reacción		15	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tecnica de arranque	**X**		20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/09/2021	**Lugar:** Tolemaid	**Municipio:** Nilo	**Hora:** 6:00pm	**N° de sesión:** 52		**N° de semana:**3
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas:** 4			Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Afianzar el equilibrio dinámico						
Objetivo Especifico: Reforzar el equilibrio en desplazamiento						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Reforzar el equilibrio en desplazamiento	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3.jumping jacks	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.Lateralidad	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la flexibilidad		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1.	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juegos predeportivos	Reacción		15	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tecnica de arranque	**X**		20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2021	**Lugar: Tolemaida**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas: 20**		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Simulacion de carrera

Objetivo Especifico: Controlar el cuerpo a la hora de cambiar el sentido de la marcha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

53VALORES SOCIALES Y PERSONALES

respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase		X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista		X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular		X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Halar una cuerda	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3. Elevacion de rodillas	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5. simulación de carrera en pista	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1. Juego:"el verdugo"	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juegos predeportivos	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones y posturas durante carrera		X	20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	altar los valores inmersos en la cla
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2021	**Lugar: tolemaid**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas: 27**		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Simulacion de juego

Objetivo Especifico: Controlar el cuerpo a la hora de cambiar el sentido de la marcha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Halar una cuerda	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3. Elevacion de rodillas	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5. simulación de carrera en pista	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	X	10	
8.		Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo (min)**	**platillos, conos,**
1. Juego:"el verdugo"	Acoplamiento		X	15	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Juegos predeportivos	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	atrones Basicos de Movimient		X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones y posturas durante carrera		X	20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/09/2021**	**Lugar: Tolemaida**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman				**N° de deportistas: 4**		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Simulacion de juego						
Objetivo Especifico: Controlar el cuerpo a la hora de cambiar el sentido de la marcha						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Halar una cuerda	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3. Elevacion de rodillas	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5. Lanzamiento de balon con simulacion de juego en	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1. Juego:"el verdugo"	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juegos predeportivos	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones de juego		X	20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/09/2021	**Lugar: Tolemaida**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas: 20**		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar los diferentes componentes de los saltos

Objetivo Especifico: Conseguir un mayor dominio sobre los cantos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase		X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista		X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular		X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. "El pito": el profesor dirige al grupo con un pito, cuando pita todos arrancarán con impulso, deslizándose por el espacio, cuando vuelve a pitar frenan.	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3. Abdominales	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5. Relevos 6*6	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. abdominales	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juegos predeportivos	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones y posturas durante carrera	**X**		20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	altar los valores inmersos en la cla
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/09/2021	**Lugar: Tolemaid**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas: 27**		Edades: 9 a 12años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Trabajar los diferentes componentes de los saltos					
Objetivo Especifico: Conseguir un mayor dominio sobre los cantos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. "El pito": el profesor dirige al grupo con un pito, cuando pita todos arrancarán con impulso, deslizándose por el espacio, cuando vuelve a pitar frenan.	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3. Abdominales	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5. Relevos 6*6	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo (min)**	
1. abdominales	Acoplamiento		X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Juegos predeportivos	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	atrones Basicos de Movimient		X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones y posturas durante carrera	**X**		20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/09/2021**	**Lugar: Tolemaida**	**Municipio: Nilo**		**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 58**		**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman					**N° de deportistas: 4**			Edades: 13 a 17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: Trabajar los diferentes componentes de los saltos									
Objetivo Especifico: Conseguir un mayor dominio sobre los cantos									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.“El pito”: el profesor dirige al grupo con un pito, cuando pita todos arrancarán con impulso, deslizándose por el espacio, cuando vuelve a pitar frenan.	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3. Abdominales	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5. Relevos 6*6	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1. abdominales	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juegos predeportivos	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones y posturas durante carrera	**X**		20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/09/2021	**Lugar: tolemaida**	**Municipio: Nilo**		**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 59**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman				**N° de deportistas: 20**		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Trabajar los diferentes componentes de los saltos						
Objetivo Especifico: Conseguir un mayor dominio sobre los cantos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase		X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista		X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular		X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. "El pito": el profesor dirige al grupo con un pito, cuando pita todos arrancarán con impulso, deslizándose por el espacio, cuando vuelve a pitar frenan.	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3. Circuito de Abdominales en V, Cronch,	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5. Relevos 6*6	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Equilibrios sobre un patín	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Juegos predeportivos	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones y posturas durante carrera	**X**		20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	altar los valores inmersos en la cla
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/09/2021**	**Lugar: Tolemaid**	**Municipio:Nilo**	**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 59**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman				**N° de deportistas: 27**			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajar los diferentes componentes de los saltos							
Objetivo Especifico: Conseguir un mayor dominio sobre los cantos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. "El pito": el profesor dirige al grupo con un pito, cuando pita todos arrancarán con impulso, deslizándose por el espacio, cuando vuelve a pitar frenan.	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3. Circuito de Abdominales en V, Cronch,	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5. Relevos 6*6	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para la		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo (min)**	
1. Equilibrios sobre un patín	Acoplamiento		X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Juegos predeportivos	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	atrones Basicos de Movimient		X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones y posturas durante carrera	**X**		20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/09/2021**	**Lugar: Tolemaida**	**Municipio: Nilo**		**Hora: 6:00pm**		**N° de sesión: 60**			**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman					**N° de deportistas: 4**					Edades: 13 a 17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**			**X**	
Objetivo General: Trabajar los diferentes componentes de los saltos											
Objetivo Especifico: Conseguir un mayor dominio sobre los cantos											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn					
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio					
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa					
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**				
1. Saludo y explicacion de clase a ejecutar.		Introduccion a la clase			X	5	**formato de asistencia**				
2. Llamado de asistencia		llamado a lista			X	5	**conos**				
3. Calentamiento		Movilidad Articular			X	5	**aros**				
4. Activacion muscular		Calentamiento			X	5					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**				
		Capacidad	**Manifestaciòn**								
1. "El pito": el profesor dirige al grupo con un pito, cuando pita todos arrancarán con impulso, deslizándose por el espacio, cuando vuelve a pitar frenan.		Fuerza	Maxima		X	10					
2.			Explosiva								
3. Circuito de Abdominales en V, Cronch, plancha		Resistencia	Aerobica				**platillos, conos,**				
4.			Anaerobica		X	10					
5. Relevos 6*6		Velocidad	Maxima		X	10					
6.			Desplazamiento								
7.			Reacciòn								
8.		Flexibilidad	Estatica		X	10					
9. Evolucion,factores y desarrollos para la			Dinamica								
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo (min)**					
1. Equilibrios sobre un patín		Acoplamiento			X	15					
2.		Ritmo									
3.		Equilibrio									
4.		Orientación					**platillos, conos,**				
5.		Diferenciación									
6. Juegos predeportivos		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento			X	15					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**			**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**				
1. Posiciones y posturas durante carrera		**X**				20					
2.							**platillos, conos,**				
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**		**Actividad**						
1.Estiramiento		X	4		vuelta a la calma						
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	2		resaltar los valores inmersos en la clase						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	2		retroalimentar el trabajo en clase						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	2		recomendaciones generales						

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2021	**Lugar: tole**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas: 20**		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Resistencia en piernas					
Objetivo Especifico: Desarrollar ejercicios para resistencia en piernas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Sancada sin peso	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3. Enanitos en avance	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5. Carrera entre lineas de campo	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo (min)**	**platillos, conos,**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. sentadilla a una pierna	Equilibrio		X	15	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	atrones Basicos de Movimient		X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Colocar vallas y que los niños pasen por debajo	**X**		20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2021	**Lugar:** tole	**Municipio:** Nilo	**Hora:** 4:00pm	**N° de sesión:** 62	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas:** 27		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia en piernas

Objetivo Especifico: Desarrollar ejercicios para resistencia en piernas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Sancada sin peso	Fuerza	Maxima	X	10	
2.		Explosiva			
3. Enanitos en avance	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5. Carrera entre lineas de campo	Velocidad	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. sentadilla a una pierna	Equilibrio	X	15	
4.	Orientación			**platillos, conos,**
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	15	

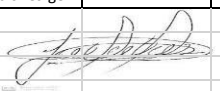
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Colocar vallas y que los niños pasen por debajo.	**X**		20	
2.				**platillos, conos,**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones gen	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2021	**Lugar: tole**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas: 4**		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Resistencia en piernas

Objetivo Especifico: Desarrollar ejercicios para resistencia en piernas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Sancada sin peso	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3. Enanitos en avance	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5. Carrera entre lineas de campo	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3. sentadilla a una pierna	Equilibrio	X	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Colocar vallas y que los niños pasen por debajo	**X**		20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2021	**Lugar:** tole	**Municipio:** Nilo	**Hora:** 2:00pm	**N° de sesión:** 64	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas:** 20		Edades: 6 a 8años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Identificacion de las posiciones de juego					
Objetivo Especifico: Identificacion de areas de las posiciones de juego.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejecutar dos tipós de fuerza	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5, Identificacion de las areas de las p	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacciòn	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Evolucion,factores y desarrollos		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1.	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones de juego y rotacion gen		**X**	20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2021	**Lugar:** tole	**Municipio:** Nilo	**Hora:** 4:00pm	**N° de sesión:** 65	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas:** 27		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificacion de las posiciones de juego

Objetivo Especifico: Identificacion de areas de las posiciones de juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejecutar dos tipós de fuerza	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5, Identificacion de las areas de las posici	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacciòn	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Evolucion,factores y desarrollos para		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1.	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones de juego y rotacion general		**X**	20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones gen	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2021	**Lugar: tole**	**Municipio:** Nilo	**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas: 4**		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Identificacion de las posiciones de juego					
Objetivo Especifico: Identificacion de areas de las posiciones de juego.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Ejecutar dos tipós de fuerza	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5, Identificacion de las areas de las p	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacciòn	X	5	
8.		Estatica			
9. Evolucion,factores y desarrollos	Flexibilidad	Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones de juego y rotacion ge		**X**	20	**platillos, conos,**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/09/2021	**Lugar:** tole	**Municipio:** Nilo		**Hora:** 2:00pm	**N° de sesión:** 67		**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman				**N° de deportistas:** 20			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: patinar hacía atrás							
Objetivo Especifico: Aventurarse en el espacio trasero y dominarlo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. patinar hacía atrás	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3.jumping jacks	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.Lateralidad	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1. El niño de espaldas a su	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.			20	**platillos, conos,**
2.Con las piernas flexionadas, el niño sujeta una pica por delante de él y se deja empujar hacia atrás por un compañero.	**X**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/09/2021**	**Lugar: tole**	**Municipio: Nilo**		**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman					**N° de deportistas: 27**		Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: patinar hacía atrás							
Objetivo Especifico: Aventurarse en el espacio trasero y dominarlo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. patinar hacía atrás.	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3.jumping jacks	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.Lateralidad	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos para		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El niño de espaldas a su compañero es	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**platillos, conos,**
2.Con las piernas flexionadas, el niño sujeta una pica por delante de él y se deja empujar hacia atrás por un compañero.	**X**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones gen	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/09/2021	**Lugar: tole**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 6:00pm**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: juan camilo cortes guzman			**N° de deportistas: 4**		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: patinar hacía atrás					
Objetivo Especifico: Aventurarse en el espacio trasero y dominarlo.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
respeto	X	Obediencia		Autodisciplina		Participaciòn	
humildad	X	Perseverancia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y explicacion de clase a	Introduccion a la clase	X	5	**formato de asistencia**
2. Llamado de asistencia	llamado a lista	X	5	**conos**
3. Calentamiento	Movilidad Articular	X	5	**aros**
4. Activacion muscular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. patinar hacía atrás	Fuerza	Maxima	X	10	**platillos, conos,**
2.		Explosiva			
3.jumping jacks	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.Lateralidad	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9. Evolucion,factores y desarrollos		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo (min)**	
1. El niño de espaldas a su	Acoplamiento	X	15	**platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo (min)**	**MATERIALES Y RECURSO**
1-				**platillos, conos,**
2.Con las piernas flexionadas, el niño sujeta una pica por delante de él y se deja empujar hacia atrás por un compañero.	**X**		**20**	
3.				
4.				

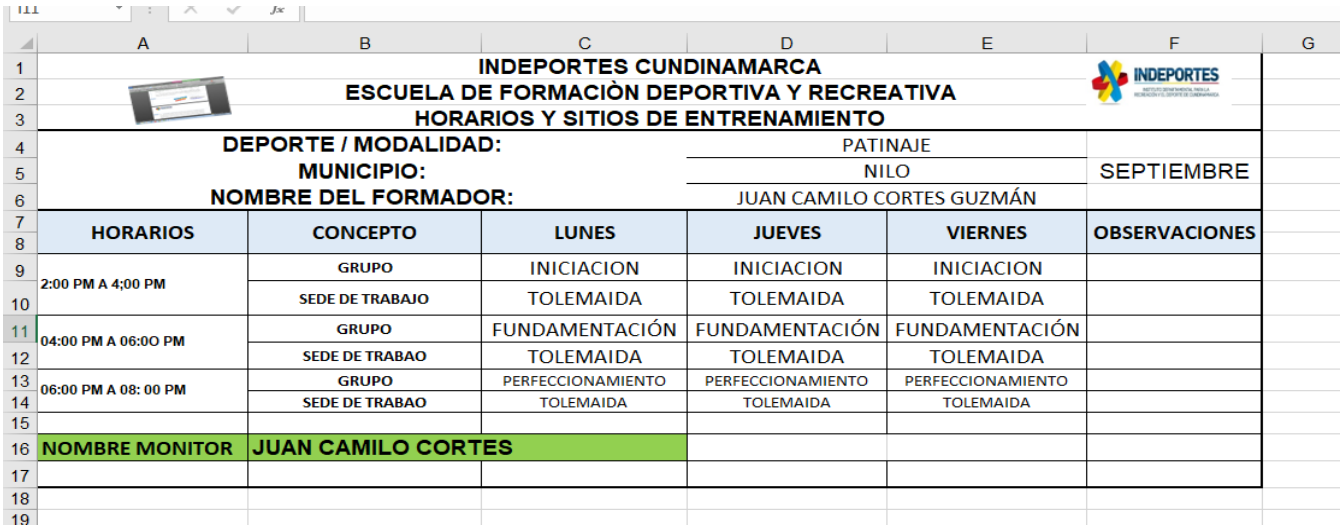
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	4	vuelta a la calma
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	2	resaltar los valores inmersos en la clase
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	2	retroalimentar el trabajo en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones	X	2	recomendaciones generales

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION 5

REALICE MIS SITIOS DE TRABAJO CON SUS RESPECTIVOS HORARIOS PARA EL MES DE SEPTIEMBRE



	INDEPORTES CUNDINAMARCA				
	ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA				
	HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO				
DEPORTE / MODALIDAD:		PATINAJE			
MUNICIPIO:		NILO			SEPTIEMBRE
NOMBRE DEL FORMADOR:		JUAN CAMILO CORTES GUZMÁN			
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	JUEVES	VIERNES	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4;00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO	TOLEMAIDA	TOLEMAIDA	TOLEMAIDA	
04:00 PM A 06:0O PM	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	
	SEDE DE TRABAO	TOLEMAIDA	TOLEMAIDA	TOLEMAIDA	
06:00 PM A 08: 00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAO	TOLEMAIDA	TOLEMAIDA	TOLEMAIDA	
NOMBRE MONITOR	JUAN CAMILO CORTES				

OBLIGACION 6

SE TOMA ASISTENCIA EN CADA UNAS DE LAS SESIONES PROGRAMADAS SIENDO 1 ASISTIO Y 0 NO ASISITIO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
INICIACIÓN DE 6 A 8 AÑOS

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	# SESIONES	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Ana Julieth Alvarado Carabuena	3103422405		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
2	Miguel Sebastian Alvarado	3103422405		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
3	María Paula Paternina Oliveira	3103706619		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
4	Valery Mina Martínez	3188973952		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
5	Adara Nicolle Corzo Morales	3205493158		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
6	Evelyn Tatiana Ramírez Morales	3134397719		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
7	Rosalba Campo Bermúdez	3173878938		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
8	Frank Stiven Alvarez Fagua	3103010975		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
9	Luisa Fernanda Carrero Horta	3176569048		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
10	Hellen Marin Sanchez	3224105628		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
11	Mariana Guerra Orrego	3103967906		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
12	Angie Xiomara Carcamo Sandoval	3108728483		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
13	Alison Riaño Buitrago	3123943724		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
14	Sara Valentina Paternina Oliveira	3233050983		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
15	Valentina Morantes Alzate	3235333376		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
16	Samuel Vanegas Lozano	3132620903		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
17	Valentina Serrano Rada	3213685785		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
18	Zaira Johana Arias Scalante	3143412846		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
19	Salome Rodríguez García	3114792159		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
20	Sara Sofía Araque Ramírez	3229509478		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
21	Luciana Córdoba Sánchez	3115559284		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
22	Gabriela Orozco Gómez			1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
23	Isabella Rodríguez			1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACT	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 CUMPLIDA	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Stefanie Gabriela Campo Triana	3127973804		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
2	Sara Isabella Arenas Rincon	3214678436		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
3	Emily Pérez Rojas	3133567553		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
4	Sara Isabella Reyes Villamil	3186070800		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
5	Mariana Ramírez Ballesteros	3104979647		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
6	José Antonio Ríos Ramírez	3104979647		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
7	Laura Catalina Ramírez Morales	3134397719		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
8	Mariah Isabella Córdoba Sánchez	3115559284		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
9	SOL Elizabeth Cortes Narváez	3128845692		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
10	Katerin Tabares Reyes	3223715379		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
11	Valeria Morantes Alzate	3235333376		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
12	Sarha Yulianna Garcia Zambrano	3103007910		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
13	Karol Sofía Romero Contreras	3213748513		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
14	Nerilin Yohana Alfonso Cardozo	3135946041		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
15	Danna Valentina Valencia Buesaquillo	3155122254		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
16	Ariannys María Carabali Acosta	3105912054		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
17	Valerie Sofia Campo Triana	3127973804		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
18	Isabella Rodríguez Fernández	3215032689		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
19	Cristopher Stiven Pabón Salamanca	3176774480		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
20	Dulce María Pabón Salamanca	3176774480		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
21	Karla Ticiane Arcentales Vaquiro	3204570124		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
22	María Camila Álvarez Márquez	3136323450		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
23	Adriana Valeria Cruz Jaimes	3228367847		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS

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	Michel Dayana Perea Saavedra	3214631472		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
2	Keylin Valentina Trigos Ramirez	3213142369		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
3	Luna Sofia Moreno Cardona	3232869422		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
4	Alexandra			1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
5	Mariana Varon Rubio	3122593085		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
6	Maria Fernanda Ospina Bocanegra	3105810817		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
7	Maria Camila Caceres Blanco	3118710171		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
8	Lina Maria Malagon Fernandez	3215032684		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
9	Yuleidis Maria Hurtado Sanatamaria	3106067457		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
10	Leidy Alexandra Chiquillo Duran	311590 3678		1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
11	Alery Mina			1			1	1			1			1	1				1		1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%

OBLIGACION 7

REALICE PLAN MENSUAL ACORDE AL AVANCE FORMATIVO Y DEPORTIVO DE CADA USUARIO.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				SEPTIEMBRE		MUNICIPIO: VILLA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				TOLEMAIDA		HORARIO DE PRACTICA: 8:00-12PM		
NIVEL				INICIACIÓN	X	FORTALECIMIENTO	X	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X
			RESPONSABILIDAD					X
			COMPAÑERISMO	X		X		X
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					X
			OBEDIENCIA					X
			AUTODISCIPLINA	X		X		X
			PARTICIPACIÓN	X		X		X
			PERSEVERANCIA					X
			AUTODOMINIO	X		X		X
			RECOMPENSA			X		X
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X
			ARTICULAR	X		X		X
			CALENTAMIENTO	X		X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X
			RITMO	X		X		X
			EQUILIBRIO	X		X		X
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X		X		X
			REACCIÓN	X		X		X
			ADAPTACIÓN	X		X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X
			VELOCIDAD	X		X		X
			FLEXIBILIDAD	X		X		X
			RESISTENCIA	X		X		X
		ELEMENTOS TECNICOS						
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACI	X		X		X
			JUEGOS TRADICIONALE					
			CTIVIDADES ARTISTIC					
			RCUITOS RECREATIV	X		X		X
			STIVALES RECREATIV					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X
			RETROALIMENTACIÓ N DE LA CLASE ¡VALORES,EJERCICIO S PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO	X		X		X

OBLIGACION 8

PARA ESTE MES NO DEBO PRESENTAR PRUEBAS.

OBLIGACION 9

ENTREGO CARTA DONDE SE ME CERTIFICA LABORES EN EL PERIODO DE SEPTIEMBRE

MUNICIPIO DE NILO
CUNDINAMARCA

INSTITUTO MUNICIPAL
DE CULTURA, TURISMO,
RECREACIÓN Y DEPORTE

EL SUSCRITO DIRECTOR EJECUTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE NILO CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **JUAN CAMILO CORTES GUZMAN**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.924.952, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PATINAJE, durante el período comprendido entre el 01 de septiembre de 2021 al 30 de septiembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato con INDEPORTES Cundinamarca.

La presente se expide al 01 del mes de Octubre de 2021

JHON JAIR OSUNA VELA
Director Ejecutivo ICTRD Nilo

- **Teléfono:** (1) 8392615 - **Fax:** (1) 8392504 -
Correo electrónico: contactenos@nilo-cundinamarca.gov.co -
Carrera 4 No. 4 – 28 Instituto Municipal de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte. - NIT: 900426075-6
Horario de atención: Lunes a Viernes de: 8:00 A.M. a 12 M y de 1:00 P.M. a 5:00 P.M.

OBLIGACION 10

PARA EL MES DE AGOSTO REALICE LOS FESTIVALE SOLICITADOS, POR LO TANTO, EN ESTE INFORME NO SE ENTREGA NINGUN TIPO DE EVIDENCIA.

OBLIGACION 11

ESTE MES SE REALIZA CELEBRACION DEL DIA DEL AMOR DE LA AMISTAD POR LO ANTERIOR SE ENTREGA FORMATO SOLICITADO Y APROBADO.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA PATINAJE 2021				
CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES				
MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
JUNIO	2 A 6 PM	PISTA PATINAJE		LOS ALUMNOS APRENDIERON A DESPLAZARSE EN PATINES EN PATINES A DIFERENTES DIRECCIONES.
JULIO	2 A 6 PM	PISTA PATINAJE	6 AL 10 DE JULIO	VACACIONES RECREATIVAS
AGOSTO	2 A 6PM	ECO PARQUE	13.08.21	REALICÉ CONCURSO DE COMETAS CON CLASE SOBRE LOS VALORES HUMANOS.
SEPTIEMBRE	3 A 7PM	ECO PARQUE	18/09/2021	SE CELEBRO EL MES DEL AMOR Y LA AMISTAD
MUNICIPIO		NILO		
NOMBRE DEL FORMADOR		JUAN CAMILO CORTES		

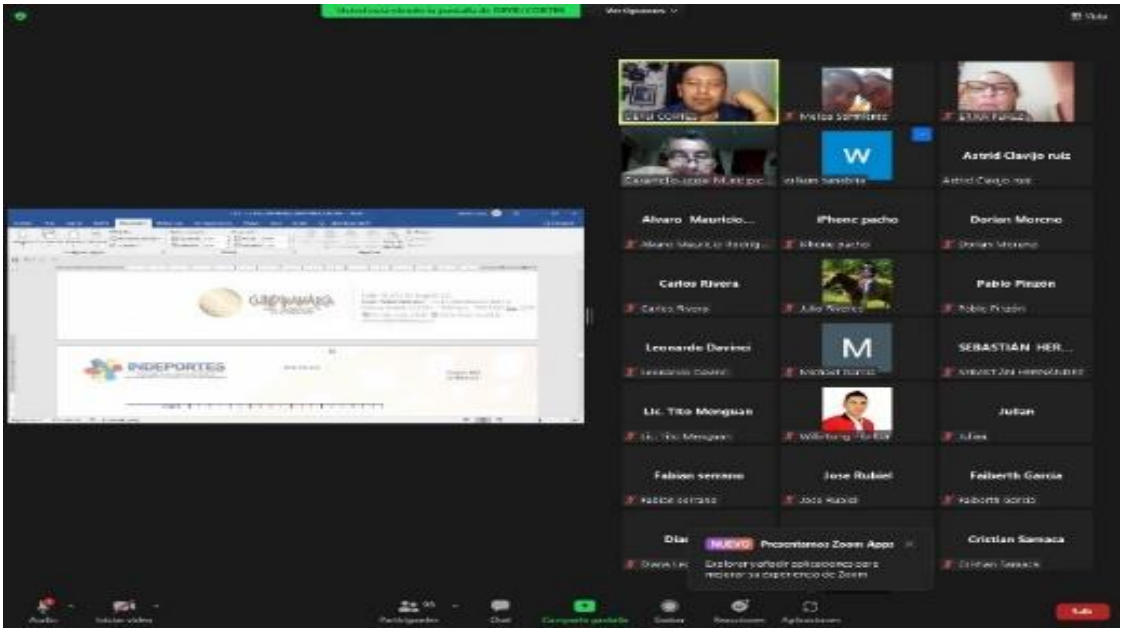
OBLIGACION 12

SE CUMPLEN MES A MES Y CLASE TRAS CLASE LOS PROTOCLOS DE BIOSEGURIDAD, ADICIONAL DE SER PETICION DIRECTA DEL ALCALDE.



OBLIGACION 13

ASISTI A LAS REUNIONES CONVOCADAS POR EL GESTOR, SUPERVISORA Y SUBGERENCIA.



OBLIGACION 14

PARA ESTE MES NO FUI REQUERIDO EN NINGUN EVENTO

OBLIGACION 15

ENTREGO INFORME EN MEDIO DIGITAL “DRIVE” EL DIA 26 ESTE RECIBE APROBACION POR EL GESTOR Y SE RADICA CUENTA DE COBRO Y POSTERIOR CARGU A SECOP ll

