FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

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

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ACTIVIDAD 1







ACTIVIDAD 2

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

DEPORTE / MODALIDAD: TEJO
MUNICIPIO: MADRID
NOMBRE DEL MONITOR: JEFERSON ARAGON
MES: septiembre

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
11:00 AM A 1:00 PM	GRUPO		Iniciación	Iniciación		Iniciación			
	SEDE DE TRABAJO		Puente Pierda	Puente Pierda		Puente Pierda			
10:00 AM A 12:00 PM	GRUPO						Fundamentación		
	SEDE DE TRABAJO						Puente piedra		
12:00 P.M. A 2.00P.M.	GRUPO						Perfeccionamiento		
	SEDE DE TRABAJO						Puente piedra		
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO			Fundamentación		Fundamentación			
	SEDE DE TRABAJO			Coliseo de Madrid		Coliseo de Madrid			
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO			Perfeccionamiento		Perfeccionamiento			
	SEDE DE TRABAJO			Coliseo de Madrid		Coliseo de Madrid			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR: JEFERSON ARAGON TORRES
FIRMA

ACTIVIDAD 3

INDEPORTE
ESCUELA DE FORMACI
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS

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

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

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

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

ACTIVIDAD 4

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia		Tolerancia		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompenza	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE
PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

TEMA: practica de modalidades del tejo — LUGAR: Coliseo MADRID — N° de deportistas: 20
INICIACION — FUNDAMENTACION X — PERFECIONAMIENTO — SESION:17
OBJETIV: Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia		Tolerancia		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompenza	X

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE
PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	CAPACIDADES COORDINATIVAS			Metodo de entrenamiento: Minutos	Método	Totales
explicacion del tema	ACOPLAMIENT	10	TIEMPO	10 Minutos	PETICIÓN	10 Minutos
	DIFERENCIACION	10				
Propiocepción	ORIENTACIÓN	10		5 Minutos	PETICIÓN	5 Minutos
	REACCION	10				
Elevación de la Temperatura Corporal y	ADAPTACIÓN	10		10 Minutos	CONTINUO	10 Minutos
	RITMO	10				
Estiramiento Dinámico	EQUILIBRIO	10		5 Minutos	PETICIÓN	5 Minutos
	CAMBIO	10				
Hidratación	VISOMANUAL	-		3 Minutos		3 Minutos
	VISOPEDICA	-				
						33 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades: Capacidad	Manifestación		Metodo de entrenamiento: Minutos	Metodo	Totales
modalidades del tejo						
modalidad equipos de tejo	Fuerza	Maxima		0 Minuto	CONTIN	10 minutos
modalidad individual de tejo		Explosiva		0 minuto	CONTIN	10 minutos
modalidad duplas de tejo	Resistencia	Aerobica		0 minuto	CONTIN	10minutos
juego de las modalidades del te		Anaerobica	TIEMPO	0 minuto	repetitivo	30minutos
		Maxima				
	Velocidad	Desplazamiento				
		Reacción				
	Flexibilidad					
						60 Minutos

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

TEMA: Actividad Recreativas y ludicas — LUGAR: Coliseo madrid — N° de deportistas: 20
INICIACION — FUNDAMENTACIÓ — PERFECIONAMIE X — SESION:17
OBJETIV: Se realizara una actividad recreativa con los deportistas de la escuela de tejo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia	X	Tolerancia		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompenza	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE
PARTE INICIAL

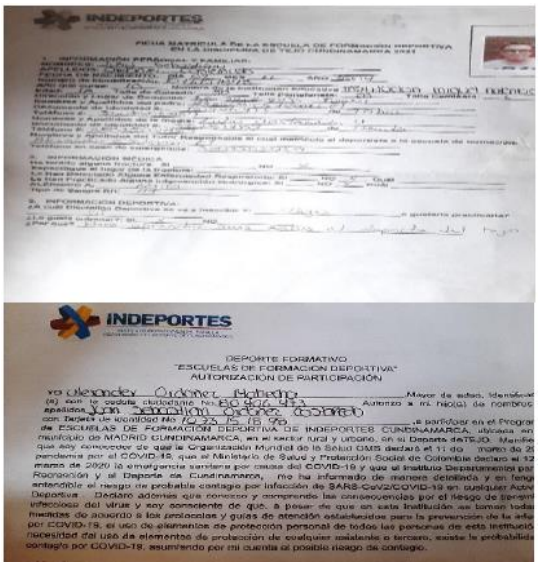
ACTIVIDADES	CAPACIDADES COORDINATIVAS			Metodo de entrenamiento: Minutos	Método	Totales
Movilidad Articular	ACOPLAMIENT	10	TIEMPO	10 Minutos	PETICIÓN	10 Minutos
	DIFERENCIACION	10				
Propiocepción	ORIENTACIÓN	10		5 Minutos	PETICIÓN	5 Minutos
	REACCION	10				
Elevación de la Temperatura Corporal y	ADAPTACIÓN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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades: Capacidad	Manifestación		Metodo de entrenamiento: Minutos	Metodo	Totales
JUEGOS DE INTEGRACION						
	Fuerza	Maxima				
integracion como (futbol recrea		Explosiva		0 Minuto	CONTINUO	30 Minutos
	Resistencia	Aerobica	10			
		Anaerobica				
2. juego de rana y triqui con los tejos		Maxima				
	Velocidad	Desplazamiento		0 Minuto	CONTINUO	30 Minutos
		Reacción	10			
	Flexibilidad					
						60 Minutos

ACTIVIDAD 5

ACTIVIDAD 6



DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

yo _____ Mayor de edad, identificado(a) con la cédula de ciudadanía No. _____ Autorizo a mi hijo(a) de nombres y apellidos _____ con Tarjeta de identidad No. _____, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en municipio de MADRID CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en su Deporte del TEJO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en forma entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de siempre infeccioso del virus y soy consciente de que, a pesar de que en este Instituto se toman todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la enfermedad por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todos las personas de este institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier aislante o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

ACTIVIDAD 7

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

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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	ALICE DAYHAN CONTRERAS	3138357157	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
2	MARIA LUCIA QUESADA	3023808520	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
3	DILAN CAMILO GUTIERREZ	3115459628	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
4	JOHAN MATHIAS RODRIGUEZ	3175630980	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
5	VALERY SOFIA RAMOS	3123866436	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
6	ANA ISABELLA WILCHES	3202001558	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
7	JHOJAN DAVID BETANCUR	3123528048	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
8	MARIANA GAMA BUITRAGO	3133674435	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
9	JUAN DIEGO GOMEZ	3202556723	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
10	SARA CAMILA GOMEZ	3224406033	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
11	JOHAN SEBATIAN GUTIERREZ	3115459628	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
12	JOSE GUILLERMO NIÑO	3124086165	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
13	MARIANA BALLESTEROS	3138085266	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
14	PAULA SOFIA WILCHES	3045248931	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
15	JOHAN SEBATIAN TIBAQUIRA	3133672649	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
16	DANIEL FERNANDO TORRES	3115740601	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
17	KAREN LIZETH SANABRIA	3133447937	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
18	KARON NICOL MONDRAGON	3102915394	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
19	LAURA MICHELL CARBAJAL	3138085266	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
20	SAMUEL SUSATAMA	3214192348	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
21	JUAN NICOLAS GARCIA	3142799626	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
22	ANTONIA QUEVEDO JUNCA	3208361968	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
23	JOHAN ALEJANDRO MUÑOZ		1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
24	JUAN ANDRES COLORONADO		1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%
25	NIKOL SOFIA CATELLANOS	3229178214	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		18	18	0	100%

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

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 S MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	AMAURY MENDEZ	3134520165	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
2	DAVID OSPINA	3176462556	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
3	LEANDRO GARCIA	3134086029	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
4	DIEGO GOMEZ	3272042651	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
5	SANTIAGO CELIS	3194803949	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
6	STEVEN BELTRAN	3209658877	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
7	SANTIAGO CASERES	3234278721	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
8	MIGUEL CERRA		1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
9	SAMUEL BARBOSA		1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
10	DANIEL MEDINA	3144197181	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
11	JUAN DAVID QUESADA	3013204154	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LUIS ALEJANDRO RUIZ	3142141854	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
2	JUAN SEBASTIAN CRECERES	3143000954	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
3	SEBASTIAN TELLES MARTINEZ	3143000954	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
4	JESUS BAUTISTA		1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
5	JUAN ESTEBAN TORRES		1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
6	NICOLAS DIAZ ROJAS	3229078394	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
7	CAMILA ALBA BENAVIDES	3214760152	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
8	SARA ARDILA	3162886361	1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%
9	DIEGO JODER		1	1			1	1	1				1	1			1	1				1	1	1				1	1	1			18	18	0	100%

ACTIVIDAD 8

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

MES			septiembre	MUNICIPIO: MADRID		
LUGAR:			COLISEO MUNICIPAL	HORARIO DE PRACTICA:	11 a 1pm	
NIVEL:			INICIACION X	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO	
CLASES				septiembre	septiembre	septiembre
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA	X		
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X	X
			RITMO			X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		APLICACIÓN Y CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TECNICOS	SALIDAD INDIVIDUAL DOS T	X	X	X
			LANZAMIENTO DEL TEJO	X	X	X
			GESTO TEGNICO	X	X	X
			PULSO	X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	MODALIDADES DEL TEJO	X	X	X
			TACTICAS DE PUNTERIA	X	X	X
			COMPETITIVAS		X	X
			INDIVIDUALES	X	X	X
			GRUPALES			X
			EJECUCION	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: ERSON ARMANDO ARAGON TORRES



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

MES				septiembre	MUNICIPIO: MADRID	
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL	HORARIO DE PRACTICA:	de 2 a 4pm y de 10 a 12
NIVEL				INICIACION	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				septiembre	septiembre	septiembre
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
			RESPONSABILIDAD	x	x	x
			COMPAÑERISMO	x	x	x
			JUSTICIA	x		
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	x
			OBEDIENCIA	x	x	x
			AUTODISCIPLINA	x	x	x
			PARTICIPACIÓN	x	x	x
			PERSEVERANCIA	x	x	x
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		x	x
			RITMO			x
			EQUILIBRIO	x	x	x
			ORIENTACION	x	x	x
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	x	x	x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	x
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD	x	x	x
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TECNICOS	VALIDAD INDIVIDUAL DOS TE	x	x	x
			LANZAMIENTO DEL TEJO	x	x	x
			GESTO TECNICO	x	x	x
			PULSO	x	x	x
		ELEMENTOS TACTICOS	MODALIDADES DEL TEJO	x	x	x
			TACTICAS DE PUNTERIA	x	x	x
			COMPETITIVAS		x	x
			INDIVIDUALES	x	x	x
			GRUPALES			x
			EJECUCION	x	x	x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES	x	x	x
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
			FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR: ERSON ARMANDO ARAGON TORRES



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

MES				septiembre	MUNICIPIO: MADRID	
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL	HORARIO DE PRACTICA:	4pm a 6 pm Y 12 a 2pm
NIVEL				INICIACION	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				septiembre	septiembre	septiembre
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
			RESPONSABILIDAD	x	x	x
			COMPAÑERISMO	x	x	x
			JUSTICIA	x		
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	x
			OBEDIENCIA	x	x	x
			AUTODISCIPLINA	x	x	x
			PARTICIPACIÓN	x	x	x
			PERSEVERANCIA	x	x	x
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		x	x
			RITMO			x
			EQUILIBRIO	x	x	x
			ORIENTACION	x	x	x
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	x	x	x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	x
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD	x	x	x
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TECNICOS	VALIDAD INDIVIDUAL DOS TE	x	x	x
			LANZAMIENTO DEL TEJO	x	x	x
			GESTO TECNICO	x	x	x
			PULSO	x	x	x
		ELEMENTOS TACTICOS	MODALIDADES DEL TEJO	x	x	x
			TACTICAS DE PUNTERIA	x	x	x
			COMPETITIVAS		x	x
			INDIVIDUALES	x	x	x
			GRUPALES			x
			EJECUCION	x	x	x
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES	x	x	x
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
			FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

FIRMA FORMADOR: ERSON ARMANDO ARAGON TORRES



ACTIVIDAD 9

ACTIVIDAD 10

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

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

HACE CONSTAR:

Que el Señor **JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES**, Identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.073.513.430 de Madrid Cundinamarca, asistió durante el período comprendido entre el día 1 al 30 de Octubre de 2021, como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TEJO, realizando la presentación, organización y Cronograma de Clases, en las Instalaciones del Coliseo Cubierto, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Dada en Madrid Cundinamarca, a los Dos (2) día del mes de Noviembre de Dos Mil Veintiuno (2021).

Cordialmente,

JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M.
Director General

IDRM – CER.164

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

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

Madrid CRECE CONTIGO







ACTIVIDAD 11

GOBERNACION DE CUNDINAMARC

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE				
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"				
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021				
CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES				
MES		**LUGAR**	**FECHA**	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**
MAYO				
JUNIO				
JULIO		club de tejo funza	24 DE JULIODEL 2021	se relizaron varias partidas de tejo de la modalidad individual con nuestros 3 alumnos de la escuela de formacion de tejo del municipio de madrid (IDRM) presentando una exelente competencia
AGOSTO		IDRM	15 DE AGOSTO DE 2021	SE REALIZO EL CHEQUEO DE TEJO PARA CLASIFICAR AL EL TORNEO DEPARTAMENTAL DE TEJO DE MAYORES DONDE EL ALUMNO DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TEJO DE IDRM JESUS BAUTISTA CLASIFICO CON 66 PUNTOS Y ASISTIRA AL DEPARTAMENTAL DE MAYORES QUE SE REALIZARA EN EL MUNICIPIO DE LA MESA LOS DIAS 4 Y 5 DE SEPTIEMBRE EN REPRESNTACION DEL MUNICIPIO
SEPTIEMBRE		LA MESA CUNDINAMARCA	04-Y 05 DE SEPTIEMBRE	el alumno jesus bautista participo en el departamental de tejo de mayores realizado por la liga de tejo en el municipio de la mesa cundinamarca donde iso una buena competencia , participacion y representacion de la escuela de formacion y del IDRM
OCTUBRE		MADRID	27 Y 28 DE NOVIEMBRE	los alumnos jesus bautista, alejandro ruiz, miguel anjel gutierrez, cristian david ,sebastian tellez isieron chequeo y clasificaron para el departamental de tejo categoria juvenil que se realizara en el municipio de madrid cundinamarca los dias 27 y 28 de noviembre realizados por la liga de cundinamarca,asistiran en representacion de la escuela de formacion y del municipio
NOVIEMBRE				
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		MADRID		
NOMBRE DEL FORMADOR		JEFERSON ARAGON		

ACTIVIDAD 12

INDEPORTES

BIOSEGURIDAD ESCUELA DE FORMACION DE TEJO IDRM

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

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

manejo de la pandemia del coronavirus COVID-19"

Lavado de manos:

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

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

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

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

limpias.

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

esto.

Distanciamiento físico:

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

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

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

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





ACTIVIDAD 13









ACTIVIDAD 14











ACTIVIDAD 15

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
Junio	908526	49300	63000	9600	9422741356
Julio	908526	113600	145400	22200	9423776125
Agosto	908526	113600	145400	22200	9424610081
Septiembre	908526	113600	145400	22200	9426505963
Totales	3634104	390100	499200	76200	

Horarios y sitios de entrenamiento



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

DEPORTE / MODALIDAD:	TEJO
MUNICIPIO:	MADRID
NOMBRE DEL MONITOR	JEFERSON ARAGON
MES	OCTUBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
11:00 AM A 1:00 PM	GRUPO		Iniciación	Iniciación		Iniciación			
	SEDE DE TRABAO		Puente Pierda	Puente Pierda		Puente Pierda			
10:00 AM A 12:00 PM	GRUPO						Fundementación		
	SEDE DE TRABAO						Puente piedra		
12:00 P.M. A 2.00P.M.	GRUPO						Perfeccionamiento		
	SEDE DE TRABAJO						Puente piedra		
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO			Fundamentación		Fundamentación			
	SEDE DE TRABAJO			Coliseo de Mdrid		Coliseo de Mdrid			
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO			Perfeccionamiento		Perfeccionamiento			
	SEDE DE TRABAJO			Coliseo de Mdrid		Coliseo de Mdrid			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR	JEFERSON ARAGON TORRES
FIRMA	

Cobertura



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

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

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

PLAN MENSUAL INICIACIÓN

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

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: MADRID**	
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL	**HORARIO DE PRACTICA:**	11 a 1 pm - de 2 a 4pm de 4pm a 6 pm
NIVEL				**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**Octubre**	**Octubre**	**Octubre**
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA	X		
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
DESARROLLO MENSUAL	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X	X
			RITMO			X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ALIDAD INDIVIDUAL DOS TE	X	X	X
			LANZAMIENTO DEL TEJO	X	X	X
			GESTO TEGNICO	X	X	X
			PULSO	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	MODALIDADES DEL TEJO	X	X	X
			TACTICAS DE PUNTERIA	X	X	X
			COMPETITIVAS		X	X
			INDIVIDUALES	X	X	X
			GRUPALES			X
			EJECUCION	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES

PLAN MENSUAL FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE DE TEJO

MES				OCTUBRE	MUNICIPIO: MADRID	
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL	HORARIO DE PRACTICA:	11 a 1pm - de 2 a 4pm de 4pm a 6 pm
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				Octubre	Octubre	Octubre
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA	X		
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X	X
			RITMO			X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DALIDAD INDIVIDUAL DOS TE	X	X	X
			LANZAMIENTO DEL TEJO	X	X	X
			GESTO TEGNICO	X	X	X
			PULSO	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	MODALIDADES DEL TEJO	X	X	X
			TACTICAS DE PUNTERIA	X	X	X
			COMPETITIVAS		X	X
			INDIVIDUALES	X	X	X
			GRUPALES			X
			EJECUCION	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN MENSUAL PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE DE TEJO

MES				OCTUBRE	MUNICIPIO: MADRID	
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL	HORARIO DE PRACTICA:	11 a 1 pm - de 2 a 4pm de 4pm a 6 pm
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				Octubre	Octubre	Octubre
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA	X		
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X	X
			RITMO			X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN	X	X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DALIDAD INDIVIDUAL DOS TE	X	X	X
			LANZAMIENTO DEL TEJO	X	X	X
			GESTO TEGNICO	X	X	X
			PULSO	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	MODALIDADES DEL TEJO	X	X	X
			TACTICAS DE PUNTERIA	X	X	X
			COMPETITIVAS		X	X
			INDIVIDUALES	X	X	X
			GRUPALES			X
			EJECUCION	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento		
Recreativa	Capacida	Manifestac		Minutos	Metodo	Totales
1- juego de la lleva	Fuerza	Maxima	TIEMPO	20 Minutos		20 Minutos
2: poncahdos con las bombas		Explosiva		20 Minutos		20 Minutos
3. lanzamientos sin dejar caer la bomba	Resistencia	Aerobica		20 Minutos		20 Minutos
		Anaerobica				
	Velocidad	Maxima				
		Desplazamiento				
		Reacciòn				
	Flexibilidad					
						60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: jeferson aragon torres

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

						LUGAR: Coliseo Municipal Madrid		
TEMA: Manejo de el tejo						N° de deportistas: 20		
INICIACION	X	FUNDAMENTACION			PERFECIONAMIENTO		SESION:5	
OBJETI	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas adaptarse a el tejo							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X	
Honestidad		Justicia		Tolerancia		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa		

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

						LUGAR: Coliseo Municipal madrid			
TEMA: salidas de lanzamientos y su gesto						N° de deportistas: 20			
INICIACION	X	FUNDAMENTACION				PERFECIONAMIENTO			SESION:6
OBJETI	Realizar ejercicios de salida de lanzamiento de el tejo								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento		
salidad de lanzamient del tejo	Capacidad	Manifestaci		Minutos	Metodo	Totales
1:ejercicio de salid en lanzamiento de tejo forma inicial	Fuerza	Maxima		30Minutos	Repetitivo	30 Minutos
2: salida de lanzamiento lado derecho		Explosiva		5 Minutos	Repetitivo	5 Minutos
3: salidad de lanzamiento por elevacion del tejo	Resistencia	Aerobica		5 Minutos	Repetitivo	5 Minutos
4: salid de lanzamiento medio		Anaerobica				
	Velocidad	Maxima		10 Minutos	Repetitivo	10 Minutos
		Desplazamiento		10 Minutos	Repetitivo	10 Minutos
		Reacciòn				
	Flexibilidad					
						60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento		
				Minutos	Metodo	Totales

4

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO INICIACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
TEMA: Actividad recreativa mediante juegos							**LUGAR: Coliseo Municipal MADRID** **N° de deportistas: 20**		
INICIACION	X	**FUNDAMENTACION**				**PERFECIONAMIENTO**		**SESION:7**	
OBJETI	Realizar una actividad recreativa por semana que permita la integridad entre los niños								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x		
Honestidad	X	Justicia	X	Tolerancia	X	Autodominio			
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES	**CAPACIDADES COORDINATIVAS**			**Metodo de entrenamiento**					
					Minutos	**Mètodo**	**Totales**		
Movilidad Articular	**ACOPLAMIENTO**	**10**		**TIEMPO**	**10 Minutos**	REPETICIONES	**10 Minutos**		
	DIFERENCIACIÒN	**10**							
Propiocepciòn	**ORIENTACIÒN**	**10**			**5 Minutos**	REPETICIONES	**5 Minutos**		
	REACCIÒN	**10**							
Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco	**ADAPTACIÒN**	**10**			**10 Minutos**	CONTINUO	**10 Minutos**		
	RITMO	**10**							
Estiramiento Dinàmico	**EQUILIBRIO**	**10**			**5 Minutos**	REPETICIONES	**5 Minutos**		
	CAMBIO	**10**							
Hidrataciòn	**VISOMANUAL**	-			**3 Minutos**		**3 Minutos**		
	VISOPEDICA	-							
							33 Minutos		
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**					
recreativa	**Capacidad**	**Manifesta**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**		
1-juego de cojidas	Fuerza	Maxima		**TIEMPO**	**20 Minutos**	CONTINUO	**20 Minutos**		
2- juego de futbol recreativo		Explosiva			**20 minutos**	CONTINUO	**20 minutos**		
3- juego de ponchados	Resistencia	Aerobica			**20 minutos**	CONTINUO	**20 minutos**		
		Anaerobica							
	Velocidad	Maxima							
		Desplazamiento							
		Reacciòn							
	Flexibilidad								
							60 Minutos		
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**					
1.				**TIEMPO**	**Minutos**	**Metodo**	**Totales**		
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**					
					Minutos	**Metodo**	**Totales**		
1.Estiramiento	X			**TIEMPO**	**20**	REPETICIONES	**20 Minutos**		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X				**5 Minutos**		**5 Minutos**		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X				**2 Minutos**		**2 Minutos**		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									
							27 Minutos		
RECREATIVA:									
ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES									

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

					LUGAR: Coliseo Municipal MADRID		
TEMA: Realizar motricidad, percepción, orientacion, desplazamientos para mejorar las capacidades					N° de deportistas: 20		
INICIACION	X	FUNDAMENTACION			PERFECIONAMIENTO		SESION:8
OBJETI	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
				TIEMPO			

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO INICIACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
					LUGAR: Coliseo Municipal MADRID			
TEMA: explicar el sitema de juego del tejo y practicarlo					N° de deportistas: 20			
INICIACION	X	FUNDAMENTACION			PERFECIONAMIENTO			SESION:9
OBJETI	Realizar ejercicios que permitan a los niños conocer el deporte del tejo							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X	
Honestidad	X	Justicia		Tolerancia		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES	CAPACIDADES COORDINATIVAS				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Mètodo	Totales	
Movilidad Articular	ACOPLAMIENTO	10			10 Minutos	REPETICIONES	10 Minutos	
	DIFERENCIACIÒN	10						
Propiocepciòn	ORIENTACIÒN	10			5 Minutos	REPETICIONES	5 Minutos	
	REACCIÒN	10						
Elevaciòn de la Temperatura Corporal y Ritmo Cardiaco	ADAPTACIÒN	10		TIEMPO	10 Minutos	CONTINUO	10 Minutos	
	RITMO	10						
Estiramiento Dinàmico	EQUILIBRIO	10			5 Minutos	REPETICIONES	5 Minutos	
	CAMBIO	10						
Hidrataciòn	VISOMANUAL	-			3 Minutos		3 Minutos	
	VISOPEDICA	-						
							33 Minutos	
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales				Metodo de entrenamiento			
aprendisaje del tejo	Capacidad	Manifestaciò			Minutos	Metodo	Totales	
1: jugador numero 1,2,3,4,	Fuerza	Maxima			10 Minutos	CONTINUO	10 minutos	
2:careador de tejo		Explosiva			10 minutos	CONTINUO	10minutos	
3:Lanzamiento del segundero y tercero jugador de	Resistencia	Aerobica			10 minutos	CONTINUO	10 minutos	
4: lanzamiento del rematador		Anaerobica			30 minutos	CONTINUO	30 minutos	
	Velocidad	Maxima		TIEMPO				
		Desplazamiento						
		Reacciòn						
	Flexibilidad							
							60 Minutos	
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico			Metodo de entrenamiento			
1.					Minutos	Metodo	Totales	
2.				TIEMPO				
3.								
4.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES					Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales	
1.Estiramiento	X			TIEMPO	20 Minutos	REPETICIONES	20 Minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X				5 Minutos		5 Minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X				2 Minutos		2 Minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales								
							27 Minutos	
RECREATIVA:								
ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES								

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

						LUGAR: Coliseo Municipal MADRID	
TEMA: Actividad recreativa						N° de deportistas: 20	
INICIACION	X	FUNDAMENTACION			PERFECIONAMIENTO		SESION: 10
OBJETI	Realizar una actividad recreativa para integrar alos deportistas						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento		
Recreativas	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
1:cojidas	Fuerza	Maxima		20 Minutos	Repetitivo	20 Minutos
2: cadenita		Explosiva		20 Minutos	Repetitivo	20 Minutos
3:ponchados	Resistenci	Aerobica		20 Minutos	Repetitivo	20 Minutos
		Anaerobica				
	Velocidad	Maxima				
		Desplazamiento				
		Reacciòn				
	Flexibilidad					
						60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

					LUGAR: Coliseo municipal MADRID		
TEMA: Realizar trabajos de ubicación espacial , percepción, orientacion, desplazamientos					N° de deportistas: 20		
INICIACION	X	FUNDAMENTACION			PERFECIONAMIENTO		SESION: 11
OBJETI	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

				LUGAR: Coliseo Municipal MADRID			
TEMA: Realizar trabajos en la cancha de tejo mini tejo				N° de deportistas: 20			
INICIACION	X	UNDAMENTACIO		PERFECIONAMIENTO		SESION:13	
OBJETI	Realizar ejercicios que permitan al niño manejar su mejor lanzamiento apropiado en cancha de mini tejo						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento		
lanzamiento	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
1: total balanceo y lanzamiento	Fuerza	Maxima		TIEMPO 0 Minuto	CONTIN	10 minutos
distancia minima		Explosiva		0 minuto	CONTIN	10 minutos
3:lanzamiento de una cancha	Resistenci	Aerobica		0 minuto	CONTIN	10minutos
4:lanzamiento adecuado		Anaerobica		0 minuto	CONTIN	10 minutos
respectiva orientacion	Velocidad	Maxima		0 minuto	CONTIN	20 minutos
		splazamiento				
		Reacciòn				
	Flexibilidad					
						60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

					LUGAR: Coliseo Municipal MADRID		
TEMA: ludicas recreativas					N° de deportistas: 20		
INICIACION	X	UNDAMENTACIO			PERFECIONAMIENTO	SESION:14	
OBJETIV	Realizar una actividad recreativa por semana que permita la integridad entre los niños						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Conviven cia		Autodisciplina		Participaci	x
Honestidad	X	Justicia	X	Tolerancia	X	Autodomir	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recomper	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento			
recreativa	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1-juego de cojidas	Fuerza	Maxima		TIEMPO	0 Minuto	CONTIN	20 Minutos
2- juego de futbol recreativo		Explosiva			0 minuto	CONTIN	20 minutos
3- juego de ponchados	Resistencia	Aerobica			0 minuto	CONTIN	20 minutos
		Anaerobica					
	Velocidad	Maxima					
		splazamiento					
		Reacciòn					
	Flexibilidad						
							60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

				LUGAR: Coliseo Municipio de madrid	
TEMA:	practica de tejo con enseñanza de puntaje			N° de deportistas: 20	
INICIACION	X	UNDAMENTACIO		PERFECIONAMIENTO	SESION: 15
OBJETIV	Realizar ejercicios de lanzamientos, punteria y precision				

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento		
cordinativa	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
1. Realizar ejercicios de punter	Fuerza	Maxima		TIEMPO 0 Minuto	CONTIN	20 Minutos
precision a pegarle a otro objeto		Explosiva		0 Minuto	CONTIN	10 Minutos
3. Realizar lanzamientos a	Resistenci	Aerobica		0 Minuto	CONTIN	10 Minutos
4. lanzar el tejo y que entre en u		Anaerobica		5 Minuto	CONTIN	5 Minutos
canasta	Velocidad	Maxima		5 Minuto	CONTIN	5 Minutos
		splazamiento				
	Flexibilidad					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

					LUGAR: Coliseo Municipal MADRID		
TEMA: coordinación al lanzar el tejo					N° de deportistas: 20		
INICIACION	X	UNDAMENTACIOI			PERFECIONAMIENTO	SESION:16	
OBJETIV	Realizar ejercicios que permitan al niño manejar su orientacion el la cancha de tejo						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento		
	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
rientacion del lanzamient						
1: total balanceo y lanzamiento	Fuerza	Maxima	TIEMPO	0 Minuto	CONTIN	10 minutos
distancia minima		Explosiva		0 minuto	CONTIN	10 minutos
3:lanzamiento de una cancha	Resistencia	Aerobica		0 minuto	CONTIN	10minutos
4:lanzamiento adecuado		Anaerobica		0 minuto	CONTIN	10 minutos
respectiva orientacion		Maxima		0 minuto	CONTIN	20 minutos
	Velocidad	splazamiento				
		Reacciòn				
	Flexibilidad					
						60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

					LUGAR: Coliseo Municipal MADRID		
TEMA: Realizar trabajos en la cancha de tejo mini tejo					N° de deportistas: 20		
INICIACION	X	UNDAMENTACIO			PERFECIONAMIENTO	SESION: 17	
OBJETIV	Realizar ejercicios que permitan al niño manejar su mejor lanzamiento apropiado en cancha de mini tejo						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento		
lanzamiento	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
1: total balanceo y lanzamiento	Fuerza	Maxima	TIEMPO	0 Minuto	CONTIN	10 minutos
distancia minima		Explosiva		0 minuto	CONTIN	10 minutos
3:lanzamiento de una cancha	Resistenci	Aerobica		0 minuto	CONTIN	10minutos
4:lanzamiento adecuado		Anaerobica		0 minuto	CONTIN	10 minutos
respectiva orientacion	Velocidad	Maxima		0 minuto	CONTIN	20 minutos
		splazamiento				
		Reacciòn				
	Flexibilidad					
						60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

					LUGAR: Coliseo Municipal MADRID		
TEMA: Actividad recreativa					N° de deportistas: 20		
INICIACION	X	UNDAMENTACIÒ			PERFECIONAMIENTO	SESION: 18	
OBJETIV	Realizar una actividad recreativa para integrar alos deportistas						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento		
Recreativas	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
1:cojidas	Fuerza	Maxima		TIEMPO 0 Minuto	Repetitiv	20 Minutos
2: cadenita		Explosiva		0 Minuto	Repetitiv	20 Minutos
3:ponchados	Resistenci	Aerobica		0 Minuto	Repetitiv	20 Minutos
		Anaerobica				
	Velocidad	Maxima				
		splazamiento				
		Reacciòn				
	Flexibilidad					
						60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

TEMA: Actividad fisica y tecnica del tejo						**LUGAR: Coliseo MADRID**		
						N° de deportistas: 20		
INICIACION		**FUNDAMENTACION**	**X**			**PERFECIONAMIENTO**		**SESION:1**
OBJETI	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon y su condicion fisica							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X	
Honestidad		Justicia		Tolerancia		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: Jeferson aragon torres

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

					LUGAR:Coliseo MADRID		
TEMA: Realizar ejercicios que permitan un mejor desarrollo fisico de los niños					N° de deportistas: 20		
INICIACION		FUNDAMENTACION	X		PERFECIONAMIENTO		SESION:2
OBJETI	Ejecutar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar sus habilidades motrices.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: Jeferson aragon torres

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: Jeferson aragon torres

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

						LUGAR:Coliseo MADRID			
TEMA: Actividad recreativa						N° de deportistas: 20			
INICIACION	X	FUNDAMENTACION				PERFECIONAMIENTO			SESION:5
OBJETI	Realizar una actividad recreativa donde se integren todos los niños de la esceula de tejo								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
				TIEMPO			

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

TEMA: Realizar a través de juegos motrices las capacidades y habilidades los niños

LUGAR: Coliseo MADRID
N° de deportistas: 20

INICIACION		FUNDAMENTACION	X	PERFECIONAMIENTO		SESION:7

OBJETI Realizar ejercicios que permitan a los deportistas se adapten al deporte del tejo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL–PARTE 1

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

PARTE CENTRAL–PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

FUNDAMENTACION					LUGAR: Coliseo MADRID		
TEMA: aprendisaje de modalidades del tejo					N° de deportistas: 20		
INICIACION		FUNDAMENTACION	X		PERFECIONAMIENTO		SESION:12
OBJETI	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR:JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

INDEPORTES — INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDIN/
INDEPORTES CUNDINAM
PLAN DIARIO DE CLA
UELAS DE FORMACIÓN DEPORTI

INDEPORTES — INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

				LUGAR: Coliseo MADRID		
TEMA: COGIDA DEL TEJO y gestos tecnicos				N° de deportistas: 20		
INICIACION		UNDAMENTACIO	X	PERFECIONAMIENTO		SESION:13
OBJETIV	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar la cogida del tejo y su gesto tecnico					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento		
	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
1. ejercicios de cogidas del tejo	Fuerza	Maxima	TIEMPO	0 Minuto	CONTIN	10 Minutos
tejo con la mano avierta		Explosiva		0 minuto	CONTIN	10 minutos
cerrada	Resistenci	Aerobica		0 minuto	CONTIN	10 minutos
		Anaerobica				
	Velocidad	Maxima				
		splazamiento				
		Reacciòn				
	Flexibilidad					
						60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento		
				Minuto	Metodo	Totales
1:lanzamientos con su mano d			TIEMPO	0 Minuto	CONTIN	10 Minutos
mano avierta				0 minuto	CONTIN	10 minutos
3. lanzamientos del tejo con la				0 minuto	CONTIN	10 minutos

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMNTACIÓN

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

				LUGAR: Coliseo MADRID			
TEMA: ENSEÑANZA DE LA COGIDA DEL TEJO				N° de deportistas: 20			
INICIACION		UNDAMENTACIO	X	PERFECIONAMIENTO		SESION: 14	
OBJETIV	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar la cogida del tejo						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento		
	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
1. ejercicios de cogidas del tejo	Fuerza	Maxima		TIEMPO 0 Minuto	CONTIN	10 Minutos
tejo con la mano avierta		Explosiva		0 minuto	CONTIN	10 minutos
cerrada	Resistenci	Aerobica		0 minuto	CONTIN	10 minutos
		Anaerobica				
	Velocidad	Maxima				
		splazamiento				
		Reacciòn				
	Flexibilidad					
						60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento		
				Minuto	Metodo	Totales
1:lanzamientos con su mano d			TIEMPO	0 Minuto	CONTIN	10 Minutos
mano avierta				0 minuto	CONTIN	10 minutos
3. lanzamientos del tejo con la				0 minuto	CONTIN	10 minutos

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

				LUGAR: Coliseo MADRID			
TEMA: GESTO TECNICO Y SU MEJORAMIENTO				N° de deportistas: 20			
INICIACION	MOVIMI	UNDAMENTACIO	X	PERFECIONAMIENTO		SESION:15	
OBJETIV	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de los movimientos del tejo						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades				Metodo de entrenamiento		
movimientos	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1-ejercicios de base de susten	Fuerza	Maxima		TIEMPO	0 Minuto	CONTIN	10 Minutos
de rodillas de lanzamiento		Explosiva			0 minuto	CONTIN	10 minutos
3-movimientos de balanceo al	Resistenci	Aerobica			0 minuto	CONTIN	10 minutos
4-movimiento de posicion ergi		Anaerobica			0 minuto	CONTIN	10 minutos
	Velocidad	Maxima					
		splazamiento					
		Reacciòn					
	Flexibilidad						
							60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

				LUGAR:Coliseo MADRID			
TEMA: Actividad recreativa LUDICA				N° de deportistas: 20			
INICIACION	X	UNDAMENTACIO		PERFECIONAMIENTO		SESION:16	
OBJETIV	Realizar una actividad recreativa donde se integren todos los niños de la esceula de tejo						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento		
CONTROL DE BALON	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
1.juego del leon y el tiburon	Fuerza	Maxima	TIEMPO	0 minuto	CONTIN	10 minutos
2.ponchados		Explosi		0 minuto	CONTIN	10 minutos
3.la lleva	esistenc	Aerobica		0 minuto	CONTIN	10 minutos
		naerobica				
	elocidad	Maxima				
		plazamiento				
		Reacciòn				
	lexibilidad					
						60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento		
				Minuto	Metodo	Totales
			TIEMPO			

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

				LUGAR: Coliseo MADRID			
TEMA: practica de modalidades del tejo				N° de deportistas: 20			
INICIACION		UNDAMENTACIO	X	PERFECIONAMIENTO		SESION:17	
OBJETIV	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia		Autodisciplina		Participaci	X
Honestidad		Justicia		Tolerancia		Autodomi	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recomper	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento		
modalidades del tejo	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
modalidad equipos de tejo	Fuerza	Maxima		TIEMPO 0 Minuto	CONTIN	10 minutos
modalidad individual de tejo		Explosiva		0 minuto	CONTIN	10 minutos
modalidad duplas de tejo	Resistenci	Aerobica		0 minuto	CONTIN	10minutos
juego de las modalidades del te		Anaerobica		0 minuto	repetitivo	30minutos
	Velocidad	Maxima				
		splazamiento				
		Reacciòn				
	Flexibilidad					
						60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR:JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN

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

FUNDAMENTACION				**LUGAR: Coliseo MADRID**	
TEMA: aprendisaje de modalidades del tejo				**N° de deportistas: 20**	
INICIACION		**UNDAMENTACIO**	**X**	**PERFECIONAMIENTO**	**SESION:18**
OBJETIV	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el manejo de balon				

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaci	X
Honestidad		Justicia		Tolerancia		Autodomi	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recomper	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento		
modalidades del tejo	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
modalidad equipos de tejo	Fuerza	Maxima	TIEMPO	0 Minuto	CONTIN	10 minutos
modalidad individual de tejo		Explosiva		0 minuto	CONTIN	10 minutos
modalidad duplas de tejo	Resistenci	Aerobica		0 minuto	CONTIN	10minutos
juego de las modalidades del te		Anaerobica		0 minuto	repetitivo	30minutos
	Velocidad	Maxima				
		splazamiento				
		Reacciòn				
	Flexibilidad					
						60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR:JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

							LUGAR: Coliseo MADRID	
TEMA: Realizar a través de juegos motrices con EL TEJO percepción, orientacion, desplazamientos para mejorar las capacidades y habilidades en los deportistas.							N° de deportistas: 20	
INICIACION		FUNDAMENTACION				PERFECIONAMIENT	X	SESION:1
OBJETI	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas perfecionar el gesto tecnico							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X	
Honestidad		Justicia		Tolerancia		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
gesto tegnico del tejo	Capacidad	Manifestaciò			Minutos	Metodo	Totales
1.posicion ergida base de sustentacion cemi cerrada	Fuerza	Maxima		TIEMPO	15 minutos	CONTINUO	15 minutos
2.ejercicio de balanceo mas equilibrio al lanzamiento		Explosiva			15 minutos	CONTINUO	15 minutos
3. consentracion al lanzar el tejo y precision	Resistencia	Aerobica			15 minutos	CONTINUO	15 minutos
4:Salidas del lanzamiento del tejo		Anaerobica			15 minutos	CONTINUO	15 minutos
	Velocidad	Maxima					
		Desplazamiento					
		Reacciòn					
	Flexibilidad						
							60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

TEMA: Realizar ejercicios que permitan un mejor desarrollo fisico de los deportistas para el deporte del tejo						**LUGAR: Coliseo de MADRID**			
						N° de deportistas: 20			
INICIACION		**FUNDAMENTACION**				**PERFECIONAMIENTO**	X		**SESION:2**
OBJETI	Ejecutar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar sus habilidades en la ejecucion del tejo								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

						LUGAR: Coliseo madrid		
TEMA: Actividad Recreativa						N° de deportistas: 20		
INICIACION		FUNDAMENTACION				PERFECIONAMIEN	X	SESION:3
OBJETI	Se realizara una actividad recreativa con los deportistas de la escuela de tejo							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

						LUGAR: Coliseo MADRID			
TEMA: PERFECIONAMIENTO DE LANZAMIENTO DEL TEJO						N° de deportistas: 20			
INICIACION		FUNDAMENTACION				PERFECIONAMIENTO	X		SESION:8
OBJETI	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas perfecionen su lanzamiento								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn		x	
Honestidad	X	Justicia	X	Tolerancia		Autodominio		X	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Lim	x	Recompensa			

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

						LUGAR: Coliseo MADRID		
TEMA: PULSO DEL TEJO						N° de deportistas: 20		
INICIACION		FUNDAMENTACION				PERFECIONAMIENTO	X	SESION:9
OBJETI	Realizar ejercicios que permitan mejorar el perfecionamiento del pulso del tejo							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

						LUGAR: Coliseo MADRID			
TEMA:	lanamiento del tejo					N° de deportistas: 20			
INICIACION		FUNDAMENTACION				PERFECIONAMIENTO	x	SESION: 12	
OBJETI	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas manejen el lanzamiento del tejo								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
JELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRE

					LUGAR: Coliseo MADRID		
TEMA: PULSO DEL TEJO CON SOLO EL BOCIN					N° de deportistas: 20		
INICIACION		UNDAMENTACIO			PERFECIONAMIE	X	SESION: 13
OBJETIV	Realizar ejercicios que permitan mejorar el perfecionamiento del pulso del tejo A UNA PUNTERIA FIJA (bocin)						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaci	x
Honestidad		Justicia		Tolerancia		Autodomi	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recomper	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento		
pulso del tejo	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
1-lanzamiento del tejo de canc	Fuerza	Maxima		TIEMPO 0 Minuto	CONTINUO	20 Minutos
		Explosiva				
2-lanzamiento del tejo con su peso adecuado con una	Resistenci	Aerobica		0 Minuto	CONTIN	20 Minutos
		Anaerobica				
3-consentracion punteria perfecionamiento de su	Velocidad	Maxima		0 Minuto	CONTINUO	20 Minutos
		splazamiento				
		Reacciòn				
	Flexibilidad					
						60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

				LUGAR: Coliseo MADRID					
TEMA: perfecionamiento del pulso del tejo en cancha con				N° de deportistas: 20					
INICIACION		UNDAMENTACIO		PERFECIONAMIE	X	SESION: 14			
OBJETIV	Realizar ejercicios que permitan mejorar el perfecionamiento del pulso del tejo								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Conviven cia		Autodisciplina		Participaci	x		
Honestidad		Justicia		Tolerancia		Autodomi			
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Lim	X	Recomper		X	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES	CAPACIDADES COORDINATIVAS			Metodo de entrenamiento					
				TIEMPO	Minuto	Mètodo	Totales		
explicacion	ACOPLAMIENT	10			10 Minuto	PETICION	10 Minutos		
	DIFERENCIACIÒN	10							
Propiocepciòn	ORIENTACIÓN	10			5 Minuto	PETICION	5 Minutos		
	REACCIÒN	10							
Elevaciòn de la Temperatura Corporal y	ADAPTACIÒN	10			10 Minuto	CONTINUO	10 Minutos		
	RITMO	10							
Estiramiento Dinàmico	EQUILIBRIO	10			5 Minuto	PETICION	5 Minutos		
	CAMBIO	10							
Hidrataciòn	VISOMANUAL	-			3 Minutos		3 Minutos		
	VISOPEDICA	-							
							33 Minutos		
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento					
pulso del tejo	Capacidad	Manifestaciòn		TIEMPO	Minutos	Metodo	Totales		
1-lanzamiento del tejo de canc	Fuerza	Maxima			0 Minuto	CONTINUO	20 Minutos		
		Explosiva							
2-lanzamiento del tejo con su peso adecuado con una	Resistenci	Aerobica			0 Minuto	CONTIN	20 Minutos		
		Anaerobica							
3-consentracion punteria perfecionamiento de su	Velocidad	Maxima			0 Minuto	CONTINUO	20 Minutos		
		splazamiento							
		Reacciòn							
	Flexibilidad								
							60 Minutos		
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento					
1.				TIEMPO	Minuto	Metodo	Totales		
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento					
				TIEMPO	Minuto	Metodo	Totales		
1.Estiramiento	X				20 Minuto	PETICION	20 Minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X				5 Minuto		5 Minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X				2 Minuto		2 Minutos		
4. Tareas en casa y									
							27 Minutos		
RECREATIVA:									
ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES									

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

LUGAR: Coliseo MADRID									
TEMA: MODALIDADES DEL TEJO						N° de deportistas: 20			
INICIACION		UNDAMENTACIO				PERFECIONAMIE	X	SESION: 15	
OBJETIV	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas mejorar el dominio de las modaidades del tejo								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento			
CONTROL DE BALON	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1-juego de practica por equipos perfecionando la	Fuerza	Maxima		TIEMPO	0 Minuto	CONTINUO	20 Minutos
		Explosiva					
2-juego de practica de individual con otro compañero	Resistenci	Aerobica			0 Minuto	CONTINUO	20 Minutos
		Anaerobica					
2v2 fomentando el dominio de las duplas en el tejo	Velocidad	Maxima			0 Minuto	CONTINUO	20 Minutos
		splazamiento					
		Reacciòn					
	Flexibilidad						
							60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

TEMA HABILIDADES DEL TEJO					LUGAR: Coliseo MADRID			
INICIACION		UNDAMENTACIO			N° de deportistas: 20			
					PERFECIONAMIE	X	SESION:16	
OBJETIV	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas perfecionar la coordinación del lanzamiento del tejo							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscip	X	Participaci	X
Honestidad		Justicia		Tolerancia		Autodomin	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Limpio		Recomper	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento			
inacion del lanzamiento d	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1. Se realizan lanzamientos del	Fuerza	Maxima		TIEMPO	0 minuto	CONTIN	10 minutos
2. Se realizan ejercicios de coo		Explosi			0 minuto	CONTIN	10 minutos
3. Se realizan ejercicios de cor	esistenc	Aerobica			0 minuto	REPETITIVO	10 minutos
4.se realizan lanzamientos cor		naerobica			0 minuto	CONTIN	10 minutos
5.fogo entre ellos 5 vs 5		Maxima			0 minuto	CONTIN	20 minutos
	Velocidad	plazamiento					
		Reacciòn					
	lexibilidad						
							60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

				LUGAR: Coliseo madrid			
TEMA: Actividad Recreativas y ludicas				N° de deportistas: 20			
INICIACION		UNDAMENTACIO		PERFECIONAMIE	X	SESION:17	
OBJETIV	Se realizara una actividad recreativa con los deportistas de la escuela de tejo						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodiscip	x	Participaci	x
Honestidad		Justicia		Tolerancia		Autodomi	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recomper	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL–PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento			
JUEGOS DE INTEGRACION	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
ntegracion como (futbol recrea	Fuerza	Maxima		TIEMPO	0 Minuto	CONTINUO	30 Minutos
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica	10				
		Anaerobica					
2. juego de rana y triqui con los tejos	Velocidad	Maxima			0 Minuto	CONTINUO	30 Minutos
		splazamiento					
		Reacciòn	10				
	Flexibilidad						
							60 Minutos

PARTE CENTRAL–PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO

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

				LUGAR: Coliseo MADRID			
TEMA: perfecionamiento del movimiento				N° de deportistas: 20			
INICIACION		UNDAMENTACIO		PERFECIONAMIE	X	SESION: 18	
OBJETIV	Realizar ejercicios que permitan a los deportistas perfecionen su movimiento al lanzar el tejo						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Conviven cia		Autodisciplina		Participaci	x
Honestidad		Justicia		Tolerancia		Autodomi	
Trabajo en equipo	X	Cumplimie	X	Juego Lim	x	Recomper	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades			Metodo de entrenamiento		
miento del lanzamiento de	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
1-progersion de paso mas mov	Fuerza	Maxima	TIEMPO	0 Minuto	CONTIN	10 minutos
equilibrio para que no el tejo no se		Explosiva		0 minuto	CONTIN	10 minutos
3movimiento cordinativo al	Resistenci	Aerobica		0 minuto	CONTIN	10 minutos
4-movimiento con posicion erc		Anaerobica		0 minuto	CONTIN	10 minutos
movimiento	Velocidad	Maxima		0 minuto	CONTIN	10minutos
		splazamiento		0 minuto	CONTIN	10minutos
		Reacciòn				
	Flexibilidad					
						60 Minutos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

RECREATIVA:

ENTRENADOR: JEFERSON ARAGON TORRES

Lista Nivel Iniciación

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

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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	ALICE DAYHAN CONTRERAS	3138357157	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
2	MARIA LUCIA QUESADA	3023808520	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
3	DILAN CAMILO GUTIERREZ	3115459628	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
4	JOHAN MATHIAS RODRIGUEZ	3175630980	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
5	VALERY SOFIA RAMOS	3123866436	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
6	ANA ISABELLA WILCHES	3202001558	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
7	JHOJAN DAVID BETANCUR	3123528048	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
8	MARIANA GAMA BUITRAGO	3133674435	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
9	JUAN DIEGO GOMEZ	3202556723	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
10	SARA CAMILA GOMEZ	3224406033	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
11	JOHAN SEBATIAN GUTIERREZ	3115459628	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
12	JOSE GUILLERMO NIÑO	3124086165	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
13	MARIANA BALLESTEROS	3138085266	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
14	PAULA SOFIA WILCHES	3045248931	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
15	JOHAN SEBATIAN TIBAQUIRA	3133672649	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
16	DANIEL FERNANDO TORRES	3115740601	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
17	KAREN LIZETH SANABRIA	3133447937	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
18	KARON NICOL MONDRAGON	3102915394	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
19	LAURA MICHELL CARBAJAL	3138085266	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
20	SAMUEL SUSATAMA	3214192348	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
21	JUAN NICOLAS GARCIA	3142799626	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
22	ANTONIA QUEVEDO JUNCA	3208361968	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
23	JOHAN ALEJANDRO MUÑOZ		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
24	JUAN ANDRES COLORONADO		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%
25	NIKOL SOFIA CATELLANOS	3229178214	1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1			1	1		1	1	18	18	0	100%

Lista Nivel Fundamentación

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

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

Lista Nivel Perfeccionamiento

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

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

Certificación del director

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

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

HACE CONSTAR:

Que el Señor **JEFERSON ARMANDO ARAGON TORRES**, Identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.073.513.430 de Madrid Cundinamarca, asistió durante el período comprendido entre el día 1 al 30 de Octubre de 2021, como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TEJO, realizando la presentación, organización y Cronograma de Clases, en las Instalaciones del Coliseo Cubierto, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Dada en Madrid Cundinamarca, a los Dos (2) día del mes de Noviembre de Dos Mil Veintiuno (2021).

Cordialmente,

JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M.
Director General

IDRM – CER.164

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

Certificación bancaria



Banco AV Villas
NIT. 860.035.827-5

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

CERTIFICA:

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

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

No. 082807384 desde el 2 de Marzo de 2017

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

Atentamente,

OFICINA 079-FUNZA
VISADO
Bogotá

Gerente Oficina Funza

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

CAP-IM1-118 V1

LOGRO ACTIVIDAD CONSOLIDADO

GOBERNACION DE CUNDINAMARC

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021
CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES

MES		LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
MAYO				
JUNIO				
JULIO		club de tejo funza	24 DE JULIODEL 2021	se relizaron varias partidas de tejo de la modalidad individual con nuestros 3 alumnos de la escuela de formacion de tejo del municipio de madrid (IDRM) presentando una exelente competencia
AGOSTO		IDRM	15 DE AGOSTO DE 2021	SE REALIZO EL CHEQUEO DE TEJO PARA CLASIFICAR AL EL TORNEO DEPARTAMENTAL DE TEJO DE MAYORES DONDE EL ALUMNO DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TEJO DE IDRM JESUS BAUTISTA CLASIFICO CON 66 PUNTOS Y ASISTIRA AL DEPARTAMENTAL DE MAYORES QUE SE REALIZARA EN EL MUNICIPIO DE LA MESA LOS DIAS 4 Y 5 DE SEPTIEMBRE EN REPRESNTACION DEL MUNICIPIO
SEPTIEMBRE		LA MESA CUNDINAMARCA	04-Y 05 DE SEPTIEMBRE	el alumno jesus bautista participo en el departamental de tejo de mayores realizado por la liga de tejo en el municipio de la mesa cundinamarca donde iso una buena competencia , participacion y representacion de la escuela de formacion y del IDRM
OCTUBRE		MADRID	27 Y 28 DE NOVIEMBRE	los alumnos jesus bautista, alejandro ruiz, miguel anjel gutierrez, cristian david ,sebastian tellez isieron chequeo y clasificaron para el departamental de tejo categoria juvenil que se realizara en el municipio de madrid cundinamarca los dias 27 y 28 de noviembre realizados por la liga de cundinamarca,asistiran en representacion de la escuela de formacion y del municipio
NOVIEMBRE				
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		MADRID		
NOMBRE DEL FORMADOR		JEFERSON ARAGON		

BIOSEGURIDAD ESCUELA DE FORMACION DE TEJO IDRM

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

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

manejo de la pandemia del coronavirus COVID-19”

Lavado de manos:

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

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

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

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

limpias.

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

esto.

Distanciamiento físico:

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

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

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

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

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

- Controlar el aforo del personal autorizado en el escenario deportivo.

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

Elementos de protección personal:

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

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

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

deportista.

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

ponerse en contacto con superficies o personas.

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

elásticos.

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

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

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

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

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

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

su ingreso y salida de los escenarios deportivos.

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

de residencia.

Limpieza y desinfección:

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

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

Ministerio de Salud.

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

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

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

desplazamiento a los escenarios deportivos y regreso a casa.

En escenario:

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

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

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

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

de Bioseguridad en el País.

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

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

para tal.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Formato de Lucet Iniciación

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

RESPONSABLE: Jeferson Arago

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

Formato de Lucet Fundamentación

ACTIVIDAD: Tejo | **FECHA:**

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

RESPONSABLE: Jeferson Arago

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

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Formato de Lucet Perfeccionamiento

ACTIVIDAD: Tejo	**FECHA:**
MUNICIPIO: Madrid/ Cundinamarca	**PROGRAMA O COMPONENTE: Pefeccionamiento**
RESPONSABLE: Jeferson Arago	

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

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

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

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

INICIACION



INICIACION



INICIACION



INICIACION



FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION
	
FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION
	
PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO
	

PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO
	

Evento recreativo	
 	Evento recreativo mediante juegos tradicionales lúdicas dinámicas y mucha diversión
Evento deportivo individual de tejo	
	Evento deportivo individual de tejo