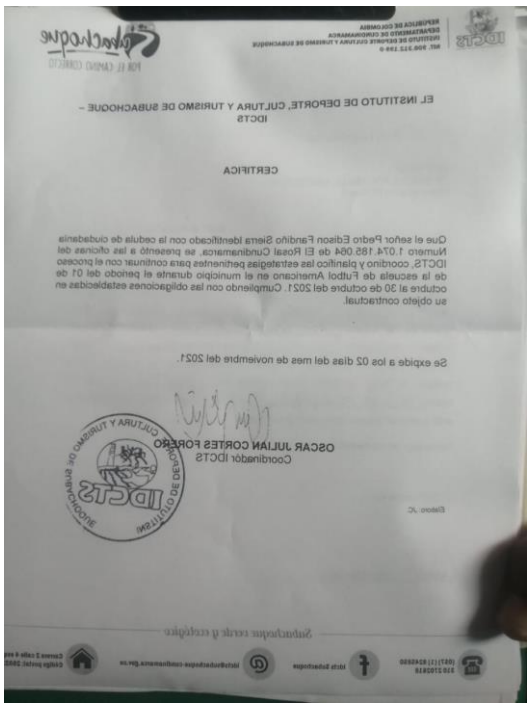
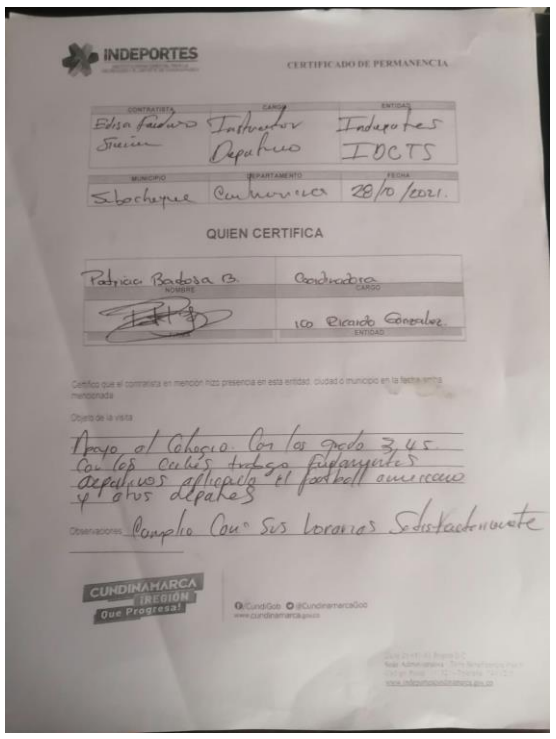
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**Pedro Édison Fandiño Sierra**	
No DE CONTRATO	**588 - 2021**	
MUNICIPIO	**Subachoque**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**Football americano**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Coliseo y alrededores**	**MES: O C T U B R E**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ACTIVIDAD 1





ACTIVIDAD 2





ACTIVIDAD 3

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN 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	1	1	1		1										2
7 AÑOS	1	2	1		2										3
8 AÑOS	3	6	3		6										9
9 AÑOS	3	1	3		1										4
10 AÑOS	2	1	2		1										3
11 AÑOS		1			1										1
12 AÑOS	9	3	9		3										12
13 AÑOS															0
14 AÑOS	1		1												1
15 AÑOS															0
16 AÑOS	1	2	1		2										3
17 AÑOS	3	4	3		4										7
TOTALES	24	21	24		21										45

GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERES
INICIACION	5	5
FUNDAMENTACION	14	6
PERFECIONAMIENTO	5	6

ACTIVIDAD 4

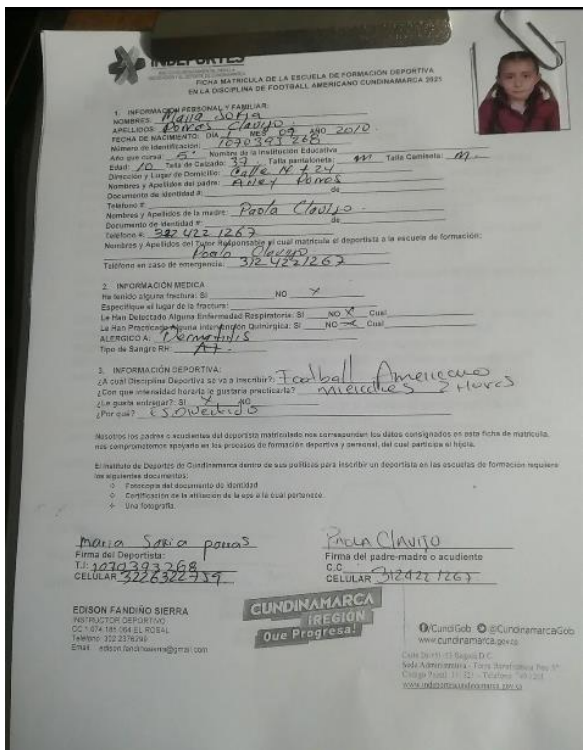
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: football americano
MUNICIPIO: subachoque
NOMBRE DEL MONITOR: pedro edison fandiño sierra
MES: octubre

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
10:30am a 12:30pm	GRUPO		INICIACIÓN		INICIACIÓN	INICIACIÓN		
	SEDE DE TRABAO		COLEGIO RICARDO GONZALEZ		COLEGIO RICARDO GONZALEZ	COLEGIO RICARDO GONZALEZ		
2 PM A 4PM	GRUPO			FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO			COLEGIO RICARDO GONZALEZ	COLEGIO RICARDO GONZALEZ	COLEGIO RICARDO GONZALEZ		
4PM A 6PM	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO			CANCHA DE FUTBOL	CANCHA DE FUTBOL	CANCHA DE FUTBOL		

NOMBRE MONITOR: EDISON FANDIÑO SIERRA
FIRMA:

ACTIVIDAD 5



ACTIVIDAD 6

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	alan mendoza	3182012203	1				1							1													1						13	3	0	23%
2	allyce garcia	3123658654					1							1																				13	3	0	23%
3	samuel sloen gomez	3223960042	1											1																				13	2	0	15%
4	allen patiño	3136305163	1											1								1												13	4	0	31%
5	tomas gutierrez	3123658656				1																1												13	2	0	15%
6	neiel gomez	3223960042				1																												13	1	0	8%
7	sebastian alomos	3124983699				1																						1						13	3	0	23%
8	kelo gutierrez	3007494231						1	1					1	1	1						1		1	1			1		1	1			13	11	0	85%
9	kaoi gomez	3007494231						1	1					1	1	1						1		1	1			1		1	1			13	11	0	85%
10	nicolette diaz	3007494231						1	1					1	1	1						1		2	2			1		1	1			13	11	0	85%
11	kuize michele	3007494231						1	1					1	1	1						1		1	1			1		1	1			13	11	0	85%
12	tranaiana tarwaldo	3007494231						1	1					1	1	1						1		1	1			1		1	1			13	11	0	85%
13	elena pardo	3007494231						1	1					1	1	1						1		1	1			1		1	1			13	11	0	85%
14	wilson estupiñan	3007494231						1	1					1	1	1						1		1	1			1		1	1			13	11	0	85%
15																																		13	0	0	0%
16																																		13	0	0	0%
17																																		13	0	0	0%
18																																		13	0	0	0%
19																																		13	0	0	0%
20			8				5		7	7				10		7	7					19		7	7			10		7	7			13	0	0	0%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	mateo ulloa porras	3013001288					1							1								1												13	3	0	23%
2	wilson arevalo	3134017120	1				1							1								1												13	4	0	31%
3	juan david rodriguez	3137319545	1				1							1								1								1				13	3	0	23%
4	kaui mendez	3136219372	1											1								1						1						13	3	0	23%
5	dylann ulloa fernandez	3222940042					1							1								1								1				13	4	0	31%
6	martin mejia	3013994888	1											1								1						1						13	3	0	23%
7	erick rubio	3013001288					1							1								1						1						13	4	0	31%
8	juliana suarez	3208561741	1				1							1								1						1						13	4	0	31%
9	isabella suarez	3176278214												1								1												13	2	0	15%
10	jhoulyn ramos	3007494231					1	1	1					1	1	1						1		1	1			1		1	1			13	11	0	85%
11	juan david	3138899173												1								1						1						13	3	0	23%
12	juan ramos	3202157542				1								1								1						1						13	3	0	23%
13	jorge molina	3224205084	1			1								1																				13	3	0	23%
14	natalia torres	3156674452																				1						1						13	2	0	15%
15	juan ulloa	3156198623				1								1														1						13	4	0	31%
16	mayori quiñero	3126314564																										1						13	1	0	8%
17	alisson lopez	3007494231						1	1					1	1	1						1		1	1			1		1	1			13	11	0	85%
18	angie holguin	3007494231						1	1					1	1	1						1		1	1			1		1	1			13	11	0	85%
19	daniela ochoa	3013986948	1			1								1								1						1						13	5	0	38%
20	juan ramos	3007494231						1	1					1	1	1						1		1	1			1		1	1			13	11	0	85%
			8			10		4	4					13		6	6					15		4	4			15		4	4						

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

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	david espitia	3143991431	1				1		1						1								1		1				1		1			22	9	0	88%
2	diego herrera	3102178455	1				1		1						1								1		1				1		1			13	9	0	69%
3	kelly paola clavijo	3124221267	1						1						1								1		1				1		1			13	10	0	77%
4	jesus alcala	3138535125				1				1						1								1						1				13	4	0	31%
5	damer poveda	3134774405	1				1				1				2								1		1				1		2			13	10	0	77%
6	oscar tacuro	3103016267		1					1						1	1								1						1				13	6	0	46%
7	daniela cadena	3007494231	1				1								1								1		1				1					13	8	0	62%
8	sandy suarez	3208914747			1				1							1										1					1			22	9	0	26%
9	alejandra mendoza	3134159373	1						1						1								1						1		1			13	10	0	77%
10	yeidy serrano	3134337252	1						1						1								1						1					13	5	0	38%
11	kelly arevalo	3125221672	1			1			1						1								1						1					13	9	0	69%
12																																		13	0	0	0%
13																																		13	0	0	0%
14																																		13	0	0	0%
15																																		13	0	0	0%
16																																		13	0	0	0%
17																																		13	0	0	0%
18																																		13	0	0	0%
19																																		13	0	0	0%
20																															30			13	0	0	0%
21																																		13	0	0	0%

ACTIVIDAD 7

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 10:30am a 12:30**	**N° de sesión:**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**			**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACION							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 N	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	x	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	x	x	conos
	Movilidad Articular	x	x	
	Calentamiento	x	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			BALONES
		Explosiva	x	x	
	Resistencia	Aerobica	x	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	x	
		Reacción	x	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

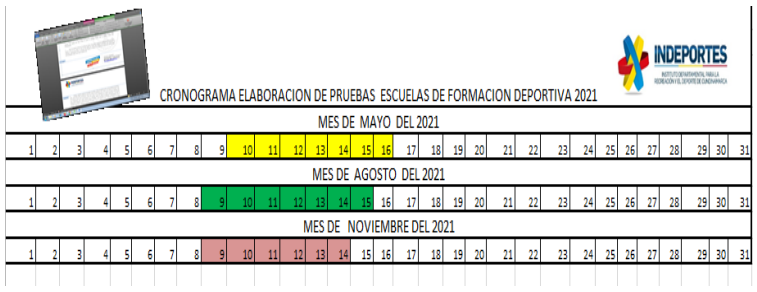
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	x	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS: trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS: con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS: el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	manejo de manos	posicionamiento del cuerpo	juego cola de raton	los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion	flags o banderas

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

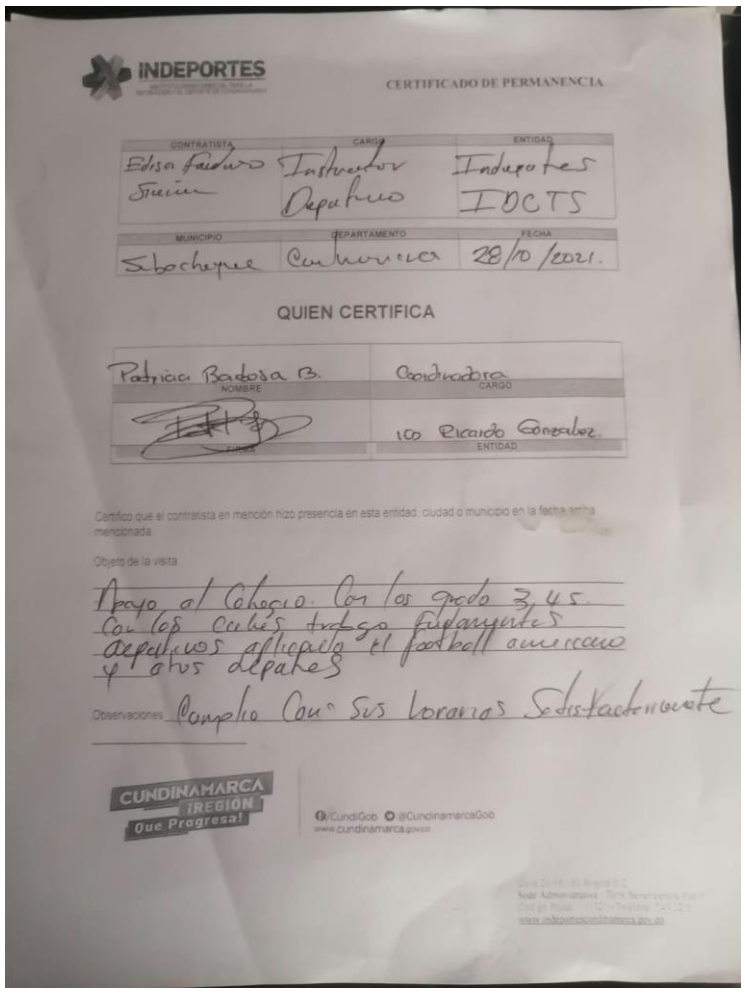
ACTIVIDAD 8



ACTIVIDAD 9

ACTIVIDAD 10





JULIO



AGOSTO



SEPTIEMBRE



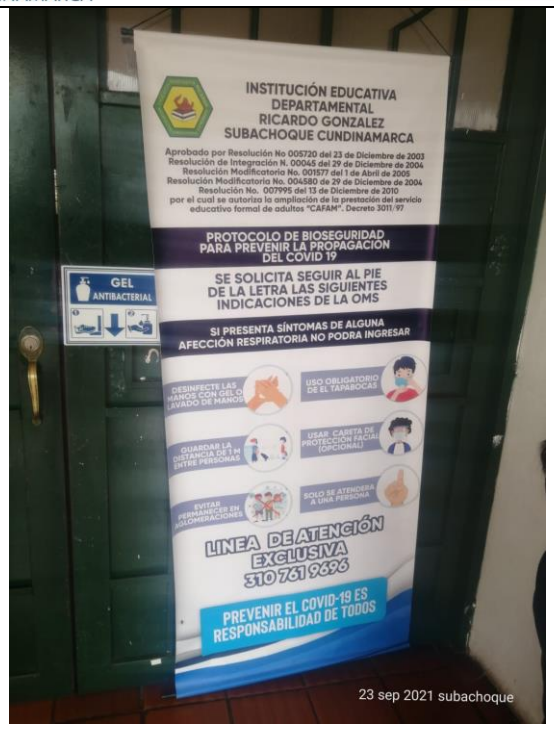
OCTUBRE



ACTIVIDAD 11

ACTIVIDAD 12

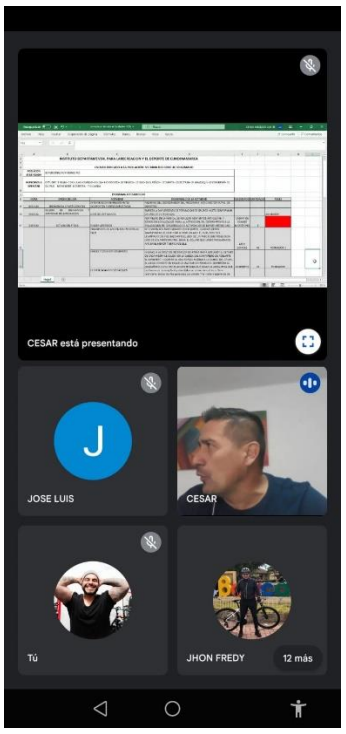

3:20
MONIT SABANA OCCIDE...
Chaparro Subachoque , Cupa Inde...
Johanna Occidente
2:44 p. m.
05 de 30
2:55 p. m.
+57 321 3505272
~JG
6,8 MB
Zipacon, Fútbol de Salón
3:13 p. m.
0:13
3:19 p. m.
+57 320 4797919
~David Lamprea
3,8 MB
3:19 p. m.
Mensaje


INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RICARDO GONZALEZ SUBACHOQUE CUNDINAMARCA
PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA PREVENIR LA PROPAGACION DEL COVID 19
SE SOLICITA SEGUIR AL PIE DE LA LETRA LAS SIGUIENTES INDICACIONES DE LA OMS
GEL ANTIBACTERIAL
SI PRESENTA SÍNTOMAS DE ALGUNA AFECCIÓN RESPIRATORIA NO PODRA INGRESAR
LINEA DE ATENCIÓN EXCLUSIVA 310 761 9696
PREVENIR EL COVID-19 ES RESPONSABILIDAD DE TODOS
23 sep 2021 subachoque

ACTIVIDAD 13





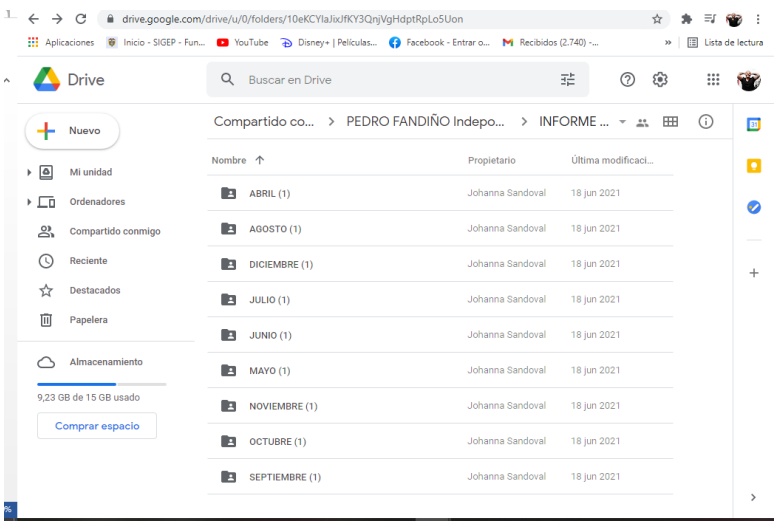




ACTIVIDAD 14



ACTIVIDAD 15



HORARIOS



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

DEPORTE / MODALIDAD:	football americano
MUNICIPIO:	subachoque
NOMBRE DEL MONITOR	pedro edison fandiño sierra
MES	octubre

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
10:30am a 12:30pm	GRUPO		INCIACION		INICIACION	INICIACION		
	SEDE DE TRABAO		COLEGIO RICARDO GONZALEZ		COLEGIO RICARDO GONZALEZ	COLEGIO RICARDO GONZALEZ		
2 PM A 4PM	GRUPO			FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO			COLEGIO RICARDO GONZALEZ	COLEGIO RICARDO GONZALEZ	COLEGIO RICARDO GONZALEZ		
4PM A 6PM	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO			CANCHA DE FUTBOL	CANCHA DE FUTBOL	CANCHA DE FUTBOL		
NOMBRE MONITOR			EDISON FANDIÑO SIERRA					
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	1	1	1		1										2
7 AÑOS	1	2	1		2										3
8 AÑOS	3	6	3		6										9
9 AÑOS	3	1	3		1										4
10 AÑOS	2	1	2		1										3
11 AÑOS		1			1										1
12 AÑOS	9	3	9		3										12
13 AÑOS															0
14 AÑOS	1		1												1
15 AÑOS															0
16 AÑOS	1	2	1		2										3
17 AÑOS	3	4	3		4										7
TOTALES	24	21	24		21										45

GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERRES
INICIACION	5	9
FUNDAMENTACION	14	6
PERFECIONAMIENTO	5	6

Planeación mensual



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRI

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: subachoque**					
LUGAR:				IO RICARDO GONZALEZ Y SA		**HORARIO DE PRACTICA:** VIERNES					
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**JULIO**		**AGOSTO**		**SEPTIEMBRE**		**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	x		x		x		x	
			RESPONSABILIDAD	x		x		x		x	
			COMPAÑERISMO	x		x		x		x	
			JUSTICIA	x		x					
			COOPERACION	x		x					
			LEALTAD	x		x					
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x		x		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x		x					
			OBEDIENCIA	x		x		x		x	
			AUTODISCIPLINA	x		x		x		x	
			PARTICIPACIÓN	x		x		x		x	
			PERSEVERANCIA	x		x					
			AUTODOMINIO	x		x					
			RECOMPENSA	x		x					
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	x		x		x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x		x		x	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	x		x					
			RITMO								
			EQUILIBRIO					x		x	
			ORIENTACION	x		x		x		x	
			DIFERENCIACION			0					
			REACCIÓN	x		x		x		x	
			ADAPTACIÓN								
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA								
			VELOCIDAD	x		x		x		x	
			FLEXIBILIDAD					x		x	
			RESISTENCIA	x		x		x		x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	pase	x		x		x		x	
			lanzamiento	x		x		x		x	
			recepcion	x		x		x		x	
			intecepcion	x		x		x		x	
		ELEMENTOS TACTÍCOS						x		x	
			cortes	x		x		x		x	
			stops	x		x		x		x	
			saltos	x		x		x		x	
			posicion	x		x		x		x	
								x		x	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		x		x	
			JUEGOS TRADICIONALES								
			ACTIVIDADES ARTISTICAS								
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x					
			FESTIVALES RECREATIVOS					x		x	
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	x		x		x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	xx		xx		x		x	

FIRMA FORMADOR:

edison fandiño sierra

PLANEACIONES

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

Fecha:	**1/10/2021**	**Lugar: SECTOR SAN BALI**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2PM A 4 PM**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 3**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACION						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACIO	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**BALONES**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**5/10/2021**	**Lugar: SECTOR SAN BALI**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 10:30A 12:30**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACION						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACIO	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento		**x**		**BALONES**
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación		x		
	Diferenciación		x		
	Reacción		x		
	Adaptación		x		
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico		TEMAS		
			con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo		TEMAS		
			el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**7/10/2021**	**Lugar: colegio ricardo go**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 10:30am a 12:30**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACION						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**BALONES**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**8/10/2021**	**Lugar: colegio ricardo go**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 10:30am a 12:3(**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 A 8**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACION							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACIOI	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 N	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**BALONES**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS	
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS	
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**12/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 10:30am a 12:30**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACION						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**BALONES**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS	
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS	
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**14/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 10:30am a 12:30**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACION						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**BALONES**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**15/10/2021**	**colegio ricardo gonzalez**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 10:30am a 12:30**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACION						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**BALONES**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**19/10/2021**	**colegio ricardo gonzalez**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 10:30am a 12:30**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACION						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**BALONES**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**21/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 10:30am a 12:30**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACION						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**BALONES**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS	
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS	
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**22/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 10:30am a 12:30**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACION						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**BALONES**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**26/10/2021**	**colegio ricardo gonzalez**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 10:30am a 12:30**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACION						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**BALONES**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**28/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 10:30am a 12:30**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACION						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**BALONES**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**29/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 10:30am a 12:30**	**N° de sesión:**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACION						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**BALONES**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**1/10/2021**	**SECTOR SAN BALI**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2pm a 4pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: RECREACIOn y APRENDIZAJE						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**BALONES**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS	
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS	
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**5/10/2021**	**SECTOR SAN BALI**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2pm a 4pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: RECREACIOn y APRENDIZAJE						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**BALONES**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**7/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2pm a 4pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: RECREACIOn y APRENDIZAJE						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**BALONES**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS	
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS	
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**8/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2pm a 4pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: RECREACIOn y APRENDIZAJE						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**BALONES**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS	
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS	
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**12/10/2021**	**colegio ricardo gonzalez**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2pm a 4pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACIOn y APRENDIZAJE						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**BALONES**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**14/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2pm a 4pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: RECREACIOn y APRENDIZAJE						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**BALONES**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS	
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS	
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**15/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2pm a 4pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACIOn y APRENDIZAJE						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**BALONES**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**19/10/2021**	**colegio ricardo gonzalez**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2pm a 4pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: RECREACIOn y APRENDIZAJE						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**BALONES**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS	
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS	
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**21/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2pm a 4pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RECREACIOn y APRENDIZAJE						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**BALONES**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2pm a 4pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: RECREACIOn y APRENDIZAJE						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**BALONES**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS	
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS	
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**28/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2pm a 4pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 4**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: RECREACIOn y APRENDIZAJE						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**BALONES**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/10/2021**	**colegio ricardo gonzales**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2pm a 4pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: RECREACIOn y APRENDIZAJE						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominic	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**BALONES**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS	
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS	
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**juego cola de raton**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/10/2021**	**sector san bali**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**4pm a 6pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: COMPETENCIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominic	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**CASCOS BALONES Y HOMBRERAS**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento		**x**		
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación		x		
	Diferenciación		x		
	Reacción		x		
	Adaptación		x		
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico		TEMAS		
			con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo		TEMAS		
			el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**JUEGOS**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/10/2021**	**sector san bali**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**4pm a 6pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: COMPETENCIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominic	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**CASCOS BALONES Y HOMBRERAS**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento		**x**		
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación		x		
	Diferenciación		x		
	Reacción		x		
	Adaptación		x		
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico		TEMAS		
			con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo		TEMAS		
			el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**JUEGOS**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**7/10/2021**	**sector san bali**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**4pm a 6pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: COMPETENCIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominic	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**CASCOS BALONES Y HOMBRERAS**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**JUEGOS**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**8/10/2021**	**sector san bali**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**4pm a 6pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: COMPETENCIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominic	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**CASCOS BALONES Y HOMBRERAS**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**JUEGOS**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/10/2021**	**sector san bali**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**4pm a 6pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: COMPETENCIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominic	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**CASCOS BALONES Y HOMBRERAS**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento		**x**		
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación		x		
	Diferenciación		x		
	Reacción		x		
	Adaptación		x		
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico		TEMAS		
			con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo		TEMAS		
			el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**JUEGOS**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/10/2021**	**sector san bali**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**4pm a 6pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: COMPETENCIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominic	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**CASCOS BALONES Y HOMBRERAS**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento		**x**		
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación		x		
	Diferenciación		x		
	Reacción		x		
	Adaptación		x		
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico		TEMAS		
			con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo		TEMAS		
			el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**JUEGOS**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/10/2021**	**sector san bali**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**4pm a 6pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: COMPETENCIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominic	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**CASCOS BALONES Y HOMBRERAS**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento		**x**		
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación		x		
	Diferenciación		x		
	Reacción		x		
	Adaptación		x		
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico		TEMAS		
			con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo		TEMAS		
			el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**JUEGOS**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**19/10/2021**	**sector san bali**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**4pm a 6pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: COMPETENCIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**		**CASCOS BALONES Y HOMBRERAS**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico	TEMAS		
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo	TEMAS		
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**JUEGOS**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/10/2021**	**sector san bali**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**4pm a 6pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: COMPETENCIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominic	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**CASCOS BALONES Y HOMBRERAS**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento		**x**		
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación		x		
	Diferenciación		x		
	Reacción		x		
	Adaptación		x		
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			trabajo de pies y cadera		
	Componete Teorico		TEMAS		
			con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al		
	Componete Social volutivo		TEMAS		
			el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**JUEGOS**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/10/2021**	**sector san bali**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**4pm a 6pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 4**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: COMPETENCIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominic	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**CASCOS BALONES Y HOMBRERAS**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS	
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS	
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**JUEGOS**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/10/2021**	**sector san bali**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**4pm a 6pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 9**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: COMPETENCIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominic	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**CASCOS BALONES Y HOMBRERAS**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS	
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS	
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**JUEGOS**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

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

Fecha:	**28/10/2021**	**sector san bali**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**4pm a 6pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: COMPETENCIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**CASCOS BALONES Y HOMBRERAS**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS	
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS	
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**JUEGOS**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/10/2021**	**sector san bali**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**4pm a 6pm**	**N° de sesión:**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: Edison Fandiño Sierra				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: COMPETENCIA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): NIVEL DEPORTIVO A COMPETENCIA						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominic	x
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	x	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**x**	
trotar y articulacion dinamica	llamado a lista	**x**	x	conos
	Movilidad Articular	**x**	x	
	Calentamiento	**x**	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
entrenamiento basico de cortes y recepcion se aplican los respectivos movimientos dentro de sus capacidades fisicas	Fuerza	MAXIMA			**CASCOS BALONES Y HOMBRERAS**
		Explosiva	**x**	x	
	Resistencia	Aerobica	**x**	x	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	x	
		Reacciòn	**x**	x	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	x	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
por medio del juego y la captura de banderas se aplica todo el funcionamiento del cuerpo aplicando todas las capacidades basicas y cordinativas con respecto al juego del flag football aplicando los items aca marcados	Acoplamiento	**x**	
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación	x	
	Reacción	x	
	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trabajo de pies y cadera	
	Componete Teorico	TEMAS	
		con el paso de los ejercicios se va indicandoel porque de cada movimiento o situacion de acuerdo al	
	Componete Social volutivo	TEMAS	
		el respeto por el compañero es vital para el ambiente de trabajo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
recepcion e intercepcion con balon, ataque y defensa, captura de banderas.	**manejo de manos**	**posicionamiento del cuerpo**	**JUEGOS**	**los intervalos se dan de 10 a15 min de acuerdo a la respiacion**	**flags o banderas**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
estiramiento muscular	x	x	ESTIRAMIENTO	
	x	x		
	x	x		
	x	x		

Nombre del formador:	**pedro edison fandiño sierra**
Firma formador	

LISTADOS



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	alan mendieta	31823522455	1				1																					1						13	3	0	23%
2	allyce garcia	32228608684					1							1																				13	2	0	15%
3	samuel stiven gomez	3223940042	1											1																				13	2	0	15%
4	julian pulido	3136305583	1											1							1							1						13	4	0	31%
5	tomas gutierrez	3132569856					1														1													13	2	0	15%
6	helen gomez	3223940042					1																											13	1	0	8%
7	sebastian albornoz	3216985699					1														1							1						13	3	0	23%
8	cielo gutierrez	3007494231							1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	11	0	85%
9	nicol gomez	3007494231							1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	11	0	85%
10	nicolette diaz	3007494231							1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	11	0	85%
11	dulce michelle	3007494231							1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	11	0	85%
12	maraiana baracaldo	3007494231							1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	11	0	85%
13	danna pardo	3007494231							1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	11	0	85%
14	allison estupiñan	3007494231							1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	11	0	85%
15																																		13	0	0	0%
16																																		13	0	0	0%
17																																		13	0	0	0%
18																																		13	0	0	0%
19																																		13	0	0	0%
20			3				5		7	7				10		7	7				10		7	7				10		7	7			13	0	0	0%



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	maria sofia porras	3013061298					1							1							1													13	3	0	23%
2	yeison arevalo	3194017110	1				1														1							1						13	4	0	31%
3	juan david rodriguez	3137313910	1				1							1							1										1			13	5	0	38%
4	saul herrera	3196227872	1																		1							1						13	3	0	23%
5	karen sofia hernandez	3223940042					1							1							1										1			13	4	0	31%
6	martin melo	3213956839	1																									1			1			13	3	0	23%
7	erick stiven	3013061298					1							1							1							1						13	4	0	31%
8	gabriel melo suarez	3202851747	1				1																					1			1			13	4	0	31%
9	isabella suarez	3174873514												1							1													13	2	0	15%
10	stiven aristizabal	3007494231							1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	11	0	85%
11	josman triana	3102895173												1							1							1						13	3	0	23%
12	juan serna	3202167640					1														1							1						13	3	0	23%
13	jorge molina	3224200894	1				1							1																				13	3	0	23%
14	natalya torres	3154074462																			1							1						13	2	0	15%
15	juan suarez	3155116623	1				1							1														1						13	4	0	31%
16	brayan quintero	3124314564																										1						13	1	0	8%
17	allison lopez	3007494231							1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	11	0	85%
18	sergio delgado	3007494231							1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	11	0	85%
19	daniela wilchez	3013062949	1				1							1							1							1						13	5	0	38%
20	juan barreto	3007494231							1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	11	0	85%
			8				10		4	4				13		4		4			15		4	4				15		4	8						



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

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	david espitia	3142064431	1						1	1							1						1	1				1		1	1			13	9	0	69%
2	diego herrera	3102128480	1				1		1	1				1		1					1		1							1				13	9	0	69%
3	leidy paola clavijo	3124221267	1						1					1		1	1						1	1				1		1	1			13	10	0	77%
4	yurani alzate	3182352245					1			1											1							1						13	4	0	31%
5	deimer posada	3194774400	1						1					1		1	1						1	1				1		1	1			13	10	0	77%
6	cesar baquero	3203456267					1			1							1				1							1			1			13	6	0	46%
7	daniela caceres	3007630850	1						1					1		1					1		1	1				1		1				13	9	0	69%
8	sandra suarez	3202851747					1			1							1											1			1			13	5	0	38%
9	alejandra mendoza	3118443473	1						1					1		1	1				1		1					1		1	1			13	10	0	77%
10	jareth sarmiento	3194830752					1			1				1			1				1										1			13	5	0	38%
11	leidy vanegas	3196227872	1				1		1					1		1					1		1					1		1				13	9	0	69%
12																																		13	0	0	0%
13																																		13	0	0	0%
14																																		13	0	0	0%
15																																		13	0	0	0%
16																																		13	0	0	0%
17																																		13	0	0	0%
18																																		13	0	0	0%
19																																		13	0	0	0%
20																																		13	0	0	0%
21																																		13	0	0	0%
			7				6		7	6				6		6	7				7		7	4				9		7	7						

CERTIFICADO DEL MUNICIPIO

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTE CULTURA Y TURISMO DE SUBACHOQUE
NIT. 900.312.199-0

Subachoque
POR EL CAMINO CORRECTO

EL INSTITUTO DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE SUBACHOQUE – IDCTS

CERTIFICA

Que el señor Pedro Edison Fandiño Sierra Identificado con la cedula de ciudadania Numero 1.074.185.064 de El Rosal Cundinamarca, se presentó a las oficinas del IDCTS, coordino y planifico las estrategias pertinentes para continuar con el proceso de la escuela de Futbol Americano en el municipio durante el periodo del 01 de octubre al 30 de octubre del 2021. Cumpliendo con las obligaciones establecidas en su objeto contractual.

Se expide a los 02 días del mes de noviembre del 2021.

OSCAR JULIAN CORTES FORERO
Coordinadór IDCTS

INSTITUTO DE DEPORTE CULTURA Y TURISMO DE SUBACHOQUE
IDCTS

Elaboro: JC.

Subachoque verde y ecológico

(057) (1) 8245850
310 2702618

Idcts Subachoque

idcts@subachoque-cundinamarca.gov.co

Carrera 2 calle 4 esq
Código postal: 2502

FORMATO DE LOGRO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE				
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"				
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021				
CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES				
MES	**HORA**	**LUGAR**	**FECHA**	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**
MAYO	N/A	N/A	N/A	N/A
JUNIO	N/A	N/A	N/A	N/A
JULIO	2PM	ESTADIO MUNICPAL	17 DE JULIO 2021	se realizó como evento deportivo una muestra de flag 5x5 y de equipado tackle en el estadio municipal.
AGOSTO	8am a 6pm	zipaquira cundinamarca cancha julio caro	15 y 16 de agosto 2021	se llevo acabo la copa andina de football americano en la modalidad de flag donde 3 deportistas del proceso deportivo de football americano de subachoque e indeportes fueron escogidos para jugar con el equipo de football americano de el municipio de El Rosal. saliendo campeones de esta copa.
SEPTIEMBRE	8AM A 3PM	CANCHA DE FOOTBALL AMERICANO EL ROSAL	19 DE SEPTIEMBRE 2021	fuimos parte de la 4ta fecha de copanadina categoria masculina en la modalidad de flag donde pudimos disputar partidos amistosos con equipos de duitama y zipaquira
OCTUBRE	12pm a 6pm	cancha marte 2 medellin antioquia	23 de octubre 2021	participacion de 2 jugadores de la categoria fundamentacion hombre y mujer en la copa antioquia
NOVIEMBRE				
DICIEMBRE				
MUNICIPIO			SUBACHOQUE	
NOMBRE DEL FORMADOR		EDISON FANDIÑO SIERRA		

ASISTENCIA POBLACION EN DISCAPACIDAD Y OTROS

NO PRESENTO POBLACION HASTA EL MOMENTO EN ESTOS ITEMS SEGÚN CAPACITACION



| | | |

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

ACTIVIDAD:	football americano	FECHA:	SEPTIEMBRE
MUNICIPIO:	subachoque	PROGRAMA O COMPONENTE:	
RESPONSABLE:	edison fandiño sierra		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)					GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	david espitia	X					#														x		3142064431		
2	diego herrera	X					#														x		3102128480		
3	leidy paola clavijo		X				#														x		3124221267		
4	yurani alzate		X				#														x		3182352245		
5	deimer posada	X					#														x		3194774400		
6	cesar baquero	X					#														x		3203456267		
7	daniela caceres		X				#														x		3007630850		
8	sandra suarez		X				#														x		3202851747		
9	alejandra mendoza		X				#														x		3118443473		
10	jareth sarmiento	X					#														x		3194830752		
11	leidy vanegas		X				#														x		3196227872		
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

Planilla seguridad social

Simple

PAGOSIMPLE | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2021-10-15, 02:25:28 p. m. **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 1041123980
Periodo Cotización 202109 **Periodo Servicio** 202109

PAGADA 2021-10-15 14:24:28.0

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	PEDRO EDISON FANDIÑO				
Documento	CC 1074185064	**Dirección**	CR 6 #8 - 31		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	8240612		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	EL ROSAL	**Departamento**	CUNDINAMARCA		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 1074185064		**Residente**		**Exonerado**	**N**	**Apellidos y Nombres**	**Código Ciudad - Departamento**	**Centro de Trabajo**	**Ubicación Laboral**
Tipo Cotizante	57	00					FANDIÑO SIERRA PEDRO EDISON	25260000 - 25		CUNDINAMARCA

III. APORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

Novedades																							Extranjero	Tipo salario	Salario	Pensión						Salud						Riesgos					Caja				Parafiscales			
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	RP	Dias AFP	Dias EPS	Dias ARP	Dias CCF					Código AFP	Código Tras. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSPS	Código EPS	Código Tras. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte ICBF
															0	30	30	30	0				$ 908.526	230201		16 %	$ 908.526	$ 145.400	$ 0	$ 0	EPS017		12,5 %	$ 908.526	$ 113.600	$ 0	14-23	3	2,436 %	$ 908.526	$ 22.200	NIN-CC	0 %	$ 0	$ 0	0 %	$ 0	0 %	$ 0

IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
PROTECCION (ING + PROTECCION)	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	FAMISANAR EPS	POSITIVA DE SEGUROS	NINGUNA CCF	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 145.400	$ 0	$ 0	$ 113.600	$ 22.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 281.200

Activar Windows
Ve a Configuración para a

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**Edison Fandiño sierra**	
No DE CONTRATO	**588-2021**	
MUNICIPIO	**Subachoque**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**Football Americano**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**Coliseo municipal**	**MES: OCTUBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

INICIACION



INICIACION

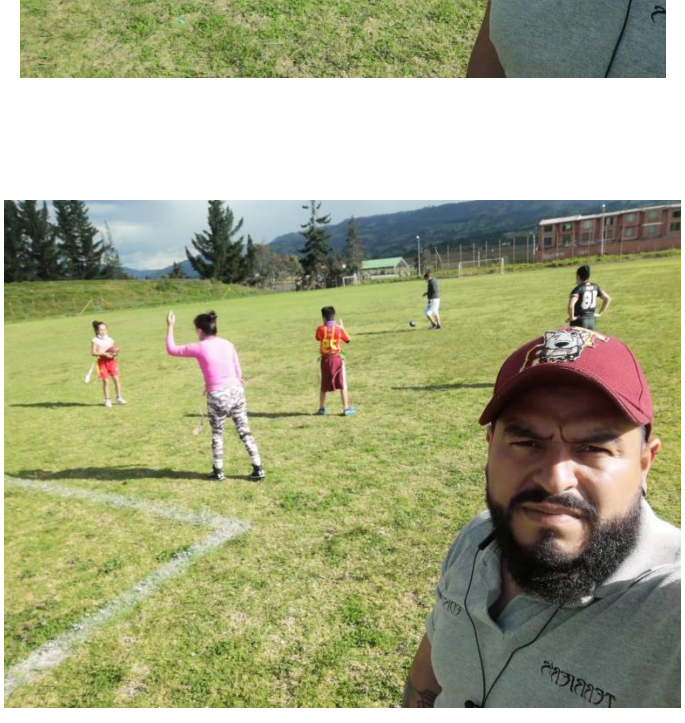


INICIACION



FUNDAMENTACION





INICIACION



FUNDAMENTACION





PERFECCIONAMIENTO





PERFECCIONAMIENTO









EVENTO DEPORTIVO :

FESTIVAL FLAG 5X5 Y MUETRA DE FOOTBALLA AMERICANO

EVENTO RECREATIVO:

VACACIONES RECREATIVAS CAMINATA Y JUEGOS TRADCIONALES









EVENTO DEPORTIVO:

REALICE ESTE MES PARTICPACION Y CONVOCATORIA A COPA ANDINA EN EL MUNICPIO DE ZIPQUIRA

REALICE PRUEBAS ANTROPOMETRICAS









EVENTO DEPORTIVO:

PARTICIPACION JUEGOS AMISTOSOS COPA ANDINA

PARTICIPACION DE LOS DOS JUGAODRES DE LA CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO EN LA COPA ANTIOQUIA

Plan pedagógico.

(PLAN PEDAGÓGICO SUBACHOQUE)
INSTRUCTOR
PEDRO EDISON FANDIÑO SIERRA
24 DE JUNIO 2021

INTRODUCCIÓN

Este plan pedagógico tiene como fin incentivar a niños(as) y jóvenes del municipio de Subachoque a pertenecer al programa de escuelas de formación deportivas del instituto departamental de deporte INDEPORTES y con tal motivo se quiere fomentar el aprovechamiento del tiempo libre en cada uno de los deportistas que se acojan a este proceso el cual va a tener tres categorías tales como: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. En donde no solo buscaremos la mejora en cuanto al deporte como tal si no que trabajaremos en pro de enriquecer cada uno de los proyectos de vida de la población a través del FOOTBALL AMERICANO.

JUSTIFICACION

Las escuelas deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las escuelas deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la reglamentación y la resolución departamental, para obtener el aval deportivo.

El plan decenal del deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de mínimo vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la certificación municipal.

Las escuelas deportivas como programa institucional en este caso el futbol tienen un respaldo por parte de indeportes Cundinamarca que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del departamento para mejorar la calidad de vida en la población en el área deportiva para los próximos años educando y contribuyendo en la formación de nuestros niños y jóvenes con el propósito de promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida.

MARCO LEGAL

Las escuelas deportivas por ser un programa institucional de nivel nacional y departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

- **Constitución Política de 1991**
- **Ley 181 del 95 o Ley del Deporte**
- **Ley 115 del 94 o Ley General de Educación**
- **Decreto 2845 de 1984**
- **Decreto 2225 de 1985**
- **Acuerdo 058 de 1991**
- **Resolución 001909 de 1991**
- **Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010**
- **Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011**
- **Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009- 2019.**

OBJETIVO GENERAL

Construir espacios deportivos para los niños(as) y jóvenes del municipio de SUBACHOQUE a través del proyecto de escuelas de formación deportivas del instituto departamental de deportes INDEPORTES, en donde se dé la oportunidad a la mayor cantidad de población posible el buen aprovechamiento del tiempo libre alejándolos de las situaciones que se presentan a diario en nuestra sociedad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- desarrollar una formación integral de cada uno de los deportistas
- desarrollar una formación técnica y táctica básica correspondiente al FOOTBALL AEMRICANO
- hacer del FOOTBALL AMERICANO un medio en el cual los deportistas se sientan a gusto y por consiguiente guiar proyectos de vida saludables
- hacer del FOOTBALL AMERICANO un medio socializador que permita la integración ciudadana
- crear espacios de aprovechamiento del tiempo libre alejando a los deportistas de los problemas de la comunidad

POBLACION Y COBERTURA

La población objeto a manejar son niños(as) y jóvenes de 6 a 17 años de edad divididos en los niveles de iniciación (6 a 8 años), fundamentación (9 a 12 años) y perfeccionamiento (13 a 17 años) del municipio de SUBACHOQUE.

NIVEL INICIACION DE 6 A 8 AÑOS

ETAPA	UNIDADES TEMATICAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Iniciación	*Velocidad de reacción y flexibilidad *Técnica básica, ejercicios de coordinación *Juegos de estimulación familiarización con el balón *DRILLS reducidos 1 vs 1, 2vs2, 3vs3, 4vs4 y 5vs5	*Entender el objetivo del juego a través del reglamento *Familiarizar a los deportistas con el balón *Mejorar las capacidades coordinativas	*Ejercicios de habilidades y destrezas básicas *Circuitos de saltos, equilibrio, lanzamientos y recepciones *Ejercicios de velocidad de reacción

METODOLOGIA

Se ejecutarán tres sesiones semanales en las cuales está incluida una sesión en la cual se van a desarrollar actividades recreativas, lúdicas, culturales, socio familiares y audiovisuales. En las dos restantes se ejecutarán sesiones de dos horas divididas en:

- 20 minutos de preparación
- 1:30 de formación
- 10 minutos de cierre

A través de cada una de estas sesiones se desarrollarán los contenidos, objetivos y actividades dispuestos para el nivel.

EVALUACION

- test para evaluar la velocidad de reacción
- ejercicios en donde el deportista pondrá a prueba su avance en cuanto a la técnica individual
- test de flexibilidad

NIVEL DE FUNDAMENTACION DE 9 A 12 AÑOS

ETAPA	UNIDADES TEMATICAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Fundamentación	*Capacidades físicas básicas ***ejecuciones técnicas *recuperación de balón *recepción de balón *ejecuciones tácticas defensivas y ofensivas	*inicio de trabajos tácticos *realización de ejecuciones técnicas *dominar diversos tipos de control *inicio de trabajos de físicos de media y larga duración *dominar las acciones técnicas individuales elementales	*juegos pre deportivos *juegos de capacidad temporo espacial *circuitos de diversas estaciones *juegos de espacio reducido *juegos con inferioridad y superioridad numérica

METODOLOGIA

Se ejecutarán tres sesiones semanales en las cuales está incluida una sesión en la cual se van a desarrollar actividades recreativas, lúdicas, culturales, socio familiares y audiovisuales. En las dos restantes se ejecutarán sesiones de dos horas divididas en:

- 20 minutos de preparación
- 1:30 de formación
- 10 minutos de cierre

A través de cada una de estas sesiones se desarrollarán los contenidos, objetivos y actividades dispuestos para el nivel.

EVALUACION

- Test de evaluación de capacidades básicas
- Ejercicios donde el deportista ejecutará los elementos técnicos básicos y pondrá a prueba en respecto a tiempos, distancia y precisión.
- Ejercicios en donde el deportista deberá ejecutar de forma correcta cada uno de los movimientos respectivos en la posición dentro del campo de juego.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO DE 13 A 17 AÑOS

ETAPA	UNIDADES TEMATICAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
perfeccionamiento	*iniciación de sistemas de juego *cierres coberturas y rotación *ejecución de partidos precompetitivos *jugador polivalente	*usar con eficacia las ejecuciones técnicas * afianzar el posicionamiento en el campo de juego *desarrollar las técnicas, tácticas y estrategias en el campo de juego *desarrollo de la resistencia física	*ejercicios de cierres coberturas y rotacion *ejercicios individuales y grupales con balón *Ejercicios de transiciones defensa-ataque y ataque-defensa *realización de circuitos con cargas mas altas *desarrollo de acciones tácticas estratégicas

METODOLOGIA

Se ejecutarán tres sesiones semanales en las cuales está incluida una sesión en la cual se van a desarrollar actividades recreativas, lúdicas, culturales, socio familiares y audiovisuales. En las dos restantes se ejecutarán sesiones de dos horas divididas en:

- 20 minutos de preparación
- 1:30 de formación
- 10 minutos de cierre

A través de cada una de estas sesiones se desarrollarán los contenidos, objetivos y actividades dispuestos para el nivel.

EVALUACION

- Ejercicios tácticos grupales por posición dentro del campo de juego para hacer el progreso en cuanto a lo requerido en los sistemas de juego
- Juegos precompetitivos donde los resultados arrojados ayudaran al perfeccionamiento de técnicas, tácticas y estrategias en el campo de juego
- Test físico
- Test técnicos (precisión)

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Este está por definirse de acuerdo a los lineamientos según las políticas de saneamiento del municipio de Subachoque con respecto al covid19.

Malla pedagógica



FOOTBALL AMERICANO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	HORAS	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FOOTBALL AMERICANO	FUNDAMENTACION	TECNICO	MOTRICIDAD BASICA	15	ejecutar de la mejor forma el pase,control,conduccion,velocidad y coordinacion ademas de renocer las superficies de contacto	el pase	el deportista reconoce y ejecuta el pase con las superficies indicadas
						control	el deportista identifica y se hace consiente de las superficies con las cuales puede tener contacto con el balon
						conduccion	el deportista realiza la conduccion de la forma correcta evitando tocar cada uno de los obstaculos que se ubiquen en el campo
						velocidad	el deportista ejecuta la recepcion o intercepcion en movimiento de la forma correcta perfeccionando la posicion del cuerpo y la ubicación de los pies de apoyo
						coordinacion	el deportista ejecuta de forma correcta cada uno de los ejercicios porpuestos y a traves de cada una de las repeticiones ejecuta los mismo con mayor velocidad y coordinacion
		TACTICO	RECONOCIMIENTO DE JUEGO	10	fortalecimiento de habilidades ofensivas	ofensiva	los deportistas deberan ejecutar de forma correcta los pase a pase ademas de los movimientos ofensivos identificando espacios libres y terminando siempre las jugadas con touchdown
					fortalecimiento y practica de las diferentes habilidades individuales y grupales defensivas	defensivo	los deportistas afianzan los conceptos de cierre y cobertura y ademas realizan los movimientos fortaleciendo el trabajo en equipo
		FISICO	HABILIDADES	12	fortalecer la velocidad en cada uno de los deportistas,fortalecer la velocidad en cada uno de los deportistas,fortalecer la velocidad de reacccion en cada uno de los deportistas,fortalecimiento de la flexibilidad en los deportistas.	velocidad	la velocidad de cada uno de los deportistas debera ir en aumento asi mismo deberan hacer correcta ejecucion de la tecnica de carrera
						velocidad de reaccion	los deportistad deberan ejecutar cada uno de los movimientos de la forma mas eficaz ademas de que deberan mantener maxima concentracion para dirigirse a donde se le indique
						flexibilidad	los deportistas deberan ejecutar cada uno de los ejercicios tratando de ampliar al maximo sus movimientos
		TEORICO	HISTORIA	3	enseñanza de la historia del football americano ademas de la implementacion de las reglas basicas a traves de la misma	historia del FOOTBALL	el deportista reconoce algunos conceptos de la historia del football americano
					ejercicios en donde se le enseñe al deportista las diferentes reglas basicas	REGLAMENTO	el deportista reconoce y cumple con las reglas basicas del football americano
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	6	fortalecimiento de lazos grupales, generacion del gusto por el juego	PSICOLOGICOS	los deportistas estrechen lazos y que no consideren el equipo como unos desconocidos si no que los vean como una serie de compañeros o familiares en los cuales puede confiar
						PSICOLOGICOS	los deportistas quieran lo que estan haciendo y se fortalescan dia a dia para ser mejores cada dia en ese deporte que tanto aman
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACION	El deportista reconoce que alimentos son buenos antes durante y despues de una temporada
						EJERCICIO	los deportistas identifican que ejercicio deben aplicar para masificar su condicion muscular
					fomentar los valores	lealtad	los deportistas deberan adaptar cada uno de los valores y fortalecerlos en su vida cotidiana
						compañerismo	
						respeto	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	18	**a traves de la recreacion ayudar a los deportistas a estar bien emocionalmente y salir un poco de la rutina diaria**	emocional	los deportistas logren salir de la rutina ademas de lograr generar algunas emociones con las cuales a pesar de que se esta divirtiendo al maximo logre a su ves desarrollar algunas habilidades motrices y coordinativas
					diversion y entretenimiento de cada uno de los deportistas a traves de diferentes juegos	ludica	los deportistas logren a traves de cada uno de estos juegos la autoconfianza y la formacion personal ademas de que se divierta y siga aprendiendo a traves del juego

FECHA DE ENTREGA	24/06/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	PEDRO EDISON FANDIÑO SIERRA
MUNICIPIO	SUBACHOQUE



FOOTBALL AMERICANO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	HORAS	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FOOTBALL AMERICANO	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	MOTRICIDAD BASICA	15	ejecutar de la mejor forma el pase,control,conduccion,velocidad y coordinacion ademas de renocer las superficies de contacto	el pase	el deportista reconoce y ejecuta el pase con las superficies indicadas
						control	el deportista identifica y se hace consiente de las superficies con las cuales puede tener contacto con el balon
						conduccion	el deportista realiza la conduccion de la forma correcta evitando tocar cada uno de los obstaculos que se ubiquen en el campo
						velocidad	el deportista ejecuta la recepcion o intercepcion en movimiento de la forma correcta perfeccionando la posicion del cuerpo y la ubicación de los pies de apoyo
						coordinacion	el deportista ejecuta de forma correcta cada uno de los ejercicios porpuestos y a traves de cada una de las repeticiones ejecuta los mismo con mayor velocidad y coordinacion
		TACTICO	RECONOCIMIENTO DE JUEGO	10	fortalecimiento de habilidades ofensivas	ofensiva	los deportistas deberan ejecutar de forma correcta los pase a pase ademas de los movimientos ofensivos identificando espacios libres y terminando siempre las jugadas con touchdown
					fortalecimiento y practica de las diferentes habilidades individuales y grupales defensivas	defensivo	los deportistas afianzan los conceptos de cierre y cobertura y ademas realizan los movimientos fortaleciendo el trabajo en equipo
		FISICO	HABILIDADES	12	fortalecer la velocidad en cada uno de los deportistas,fortalecer la velocidad en cada uno de los deportistas,fortalecer la velocidad de reaccion en cada uno de los deportistas,fortalecimiento de la flexibilidad en los deportistas.	velocidad	la velocidad de cada uno de los deportistas debera ir en aumento asi mismo deberan hacer correcta ejecucion de la tecnica de carrera
						velocidad de reaccion	los deportistad deberan ejecutar cada uno de los movimientos de la forma mas eficaz ademas de que deberan mantener maxima concentracion para dirigirse a donde se le indique
						flexibilidad	los deportistas deberan ejecutar cada uno de los ejercicios tratando de ampliar al maximo sus movimientos
		TEORICO	HISTORIA	3	enseñanza de la historia del football americano ademas de la implementacion de las reglas basicas a traves de la misma	historia del FOOTBALL	el deportista reconoce algunos conceptos de la historia del football americano
					ejercicios en donde se le enseñe al deportista las diferentes reglas basicas	REGLAMENTO	el deportista reconoce y cumple con las reglas basicas del football americano
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	6	fortalecimiento de lazos grupales, generacion del gusto por el juego	PSICOLOGICOS	los deportistas estrechen lazos y que no consideren el equipo como unos desconocidos si no que los vean como una serie de compañeros o familliares en los cuales puede confiar
						PSICOLOGICOS	los deportistas quieran lo que estan haciendo y se fortalescan dia a dia para ser mejores cada dia en ese deporte que tanto aman
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACION	El deportista reconoce que alimentos son buenos antes durante y despues de una temporada
						EJERCICIO	los deportistas identifican que ejercicio deben aplicar para masificar su condicion muscular
					fomentar los valores	lealtad	los deportistas deberan adaptar cada uno de los valores y fortalecerlos en su vida cotidiana
						compañerismo	
						respeto	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	18	**a traves de la recreacion ayudar a los deportistas a estar bien emocionalmente y salir un poco de la rutina diaria**	emocional	los deportistas logren salir de la rutina ademas de lograr generar algunas emociones con las cuales a pesar de que se esta divirtiendo al maximo logre a su ves desarrollar algunas habilidades motrices y coordinativas
					diversion y entretenimiento de cada uno de los deportistas a traves de diferentes juegos	ludica	los deportistas logren a traves de cada uno de estos juegos la autoconfianza y la formacion personal ademas de que se divierta y siga aprendiendo a traves del juego

FECHA DE ENTREGA	24/06/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	PEDRO EDISON FANDIÑO SIERRA
MUNICIPIO	SUBACHOQUE

FOOTBALL AMERICANO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	HORAS	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FOOTBALL AMERICANO	INICIACION	TECNICO	MOTRICIDAD BASICA	15	ejecutar de la mejor forma el pase,control,conduccion,velocidad y coordinacion ademas de renocer las superficies de contacto	el pase	el deportista reconoce y ejecuta el pase con las superficies indicadas
						control	el deportista identifica y se hace consiente de las superficies con las cuales puede tener contacto con el balon
						conduccion	el deportista realiza la conduccion de la forma correcta evitando tocar cada uno de los obstaculos que se ubiquen en el campo
						velocidad	el deportista ejecuta la recepcion o intercepcion en movimiento de la forma correcta perfeccionando la posicion del cuerpo y la ubicación de los pies de apoyo
						coordinacion	el deportista ejecuta de forma correcta cada uno de los ejercicios porpuestos y a traves de cada una de las repeticiones ejecuta los mismo con mayor velocidad y coordinacion
		TACTICO	RECONOCIMIENTO DE JUEGO	10	fortalecimiento de habilidades ofensivas	ofensiva	los deportistas deberan ejecutar de forma correcta los pase a pase ademas de los movimientos ofensivos identificando espacios libres y terminando siempre las jugadas con touchdown
					fortalecimiento y practica de las diferentes habilidades individuales y grupales defensivas	defensivo	los deportistas afianzan los conceptos de cierre y cobertura y ademas realizan los movimientos fortaleciendo el trabajo en equipo
		FISICO	HABILIDADES	12	fortalecer la velocidad en cada uno de los deportistas,fortalecer la velocidad en cada uno de los deportistas,fortalecer la velocidad de reacccion en cada uno de los deportistas,fortalecimiento de la flexibilidad en los deportistas.	velocidad	la velocidad de cada uno de los deportistas debera ir en aumento asi mismo deberan hacer correcta ejecucion de la tecnica de carrera
						velocidad de reaccion	los deportistad deberan ejecutar cada uno de los movimientos de la forma mas eficaz ademas de que deberan mantener maxima concentracion para dirigirse a donde se le indique
						flexibilidad	los deportistas deberan ejecutar cada uno de los ejercicios tratando de ampliar al maximo sus movimientos
		TEORICO	HISTORIA	3	enseñanza de la historia del football americano ademas de la implementacion de las reglas basicas a traves de la misma	historia del FOOTBALL	el deportista reconoce algunos conceptos de la historia del football americano
					ejercicios en donde se le enseñe al deportista las diferentes reglas basicas	REGLAMENTO	el deportista reconoce y cumple con las reglas basicas del football americano
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	6	fortalecimiento de lazos grupales, generacion del gusto por el juego	PSICOLOGICOS	los deportistas estrechen lazos y que no consideren el equipo como unos desconocidos si no que los vean como una serie de compañeros o familliares en los cuales puede confiar
						PSICOLOGICOS	los deportistas quieran lo que estan haciendo y se fortalescan dia a dia para ser mejores cada dia en ese deporte que tanto aman
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACION	El deportista reconoce que alimentos son buenos antes durante y despues de una temporada
						EJERCICIO	los deportistas identifican que ejercicio deben aplicar para masificar su condicion muscular
					fomentar los valores	lealtad	los deportistas deberan adaptar cada uno de los valores y fortalecerlos en su vida cotidiana
						compañerismo	
						respeto	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	18	**a traves de la recreacion ayudar a los deportistas a estar bien emocionalmente y salir un poco de la rutina diaria**	emocional	los deportistas logren salir de la rutina ademas de lograr generar algunas emociones con las cuales a pesar de que se esta divirtiendo al maximo logre a su ves desarrollar algunas habilidades motrices y coordinativas
					diversion y entretenimiento de cada uno de los deportistas a traves de diferentes juegos	ludica	los deportistas logren a traves de cada uno de estos juegos la autoconfianza y la formacion personal ademas de que se divierta y siga aprendiendo a traves del juego

FECHA DE ENTREGA	24/06/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	PEDRO EDISON FANDIÑO SIERRA
MUNICIPIO	SUBACHOQUE