FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	HARVEY ARTURO AMAYA GUIO	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
MUNICIPIO	QUETAME	
NIVEL	INICIACION- FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	QUETAME	MES: NOVIEMBRE

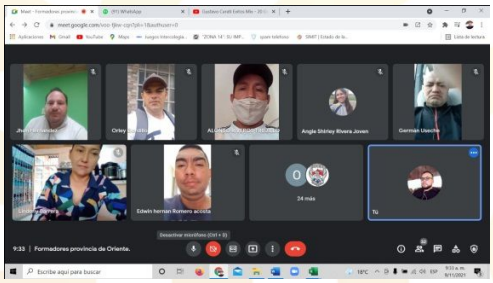
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





AFICHES DIVULGACION

REUNION VIRTUAL NOVIEMBRE 9



REUNION VIRTUAL NOVIEMBRE 19



REUNION PRESENCIAL CAQUEZA NOVIEMBRE **30**



SESION DE ENTRENAMIENTO

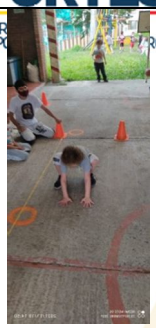


SESION DE ENTRENAMIENTO





SESIONES DE ENTRENAMIENTO

 SESIONES DE ENTRENAMIENTO	
 SESIONES DE ENTRENAMIENTO	 SESIONES DE ENTRENAMIENTO

OBLIGACION 1

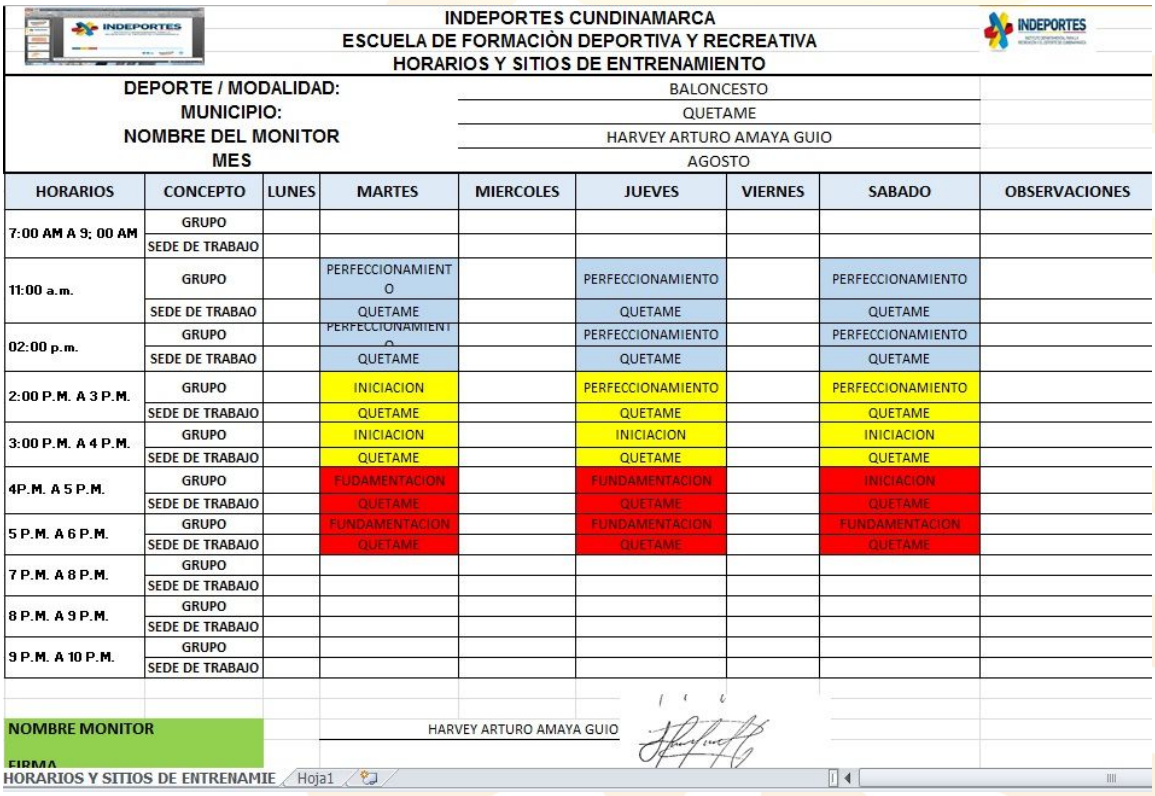




Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

OBLIGACION 2

HORARIOS ESCUELA DE FORMACION BALONCESTO ESCENARIO DEPORTIVO COLISEO COLEGIO NORMAL SANTA TERESITA DE QUETAME – JARDIN INFANTIL – COLISEO PRINCIPAL



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

DEPORTE / MODALIDAD:	BALONCESTO
MUNICIPIO:	QUETAME
NOMBRE DEL MONITOR	HARVEY ARTURO AMAYA GUIO
MES	AGOSTO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
11:00 a.m.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAO		QUETAME		QUETAME		QUETAME	
02:00 p.m.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAO		QUETAME		QUETAME		QUETAME	
2:00 P.M. A 3 P.M.	GRUPO		INICIACION		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO		QUETAME		QUETAME		QUETAME	
3:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INICIACION		INICIACION		INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO		QUETAME		QUETAME		QUETAME	
4P.M. A 5 P.M.	GRUPO		FUDAMENTACION		FUNDAMENTACION		INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO		QUETAME		QUETAME		QUETAME	
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO		QUETAME		QUETAME		QUETAME	
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							

NOMBRE MONITOR — HARVEY ARTURO AMAYA GUIO

FIRMA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE | Hoja1

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

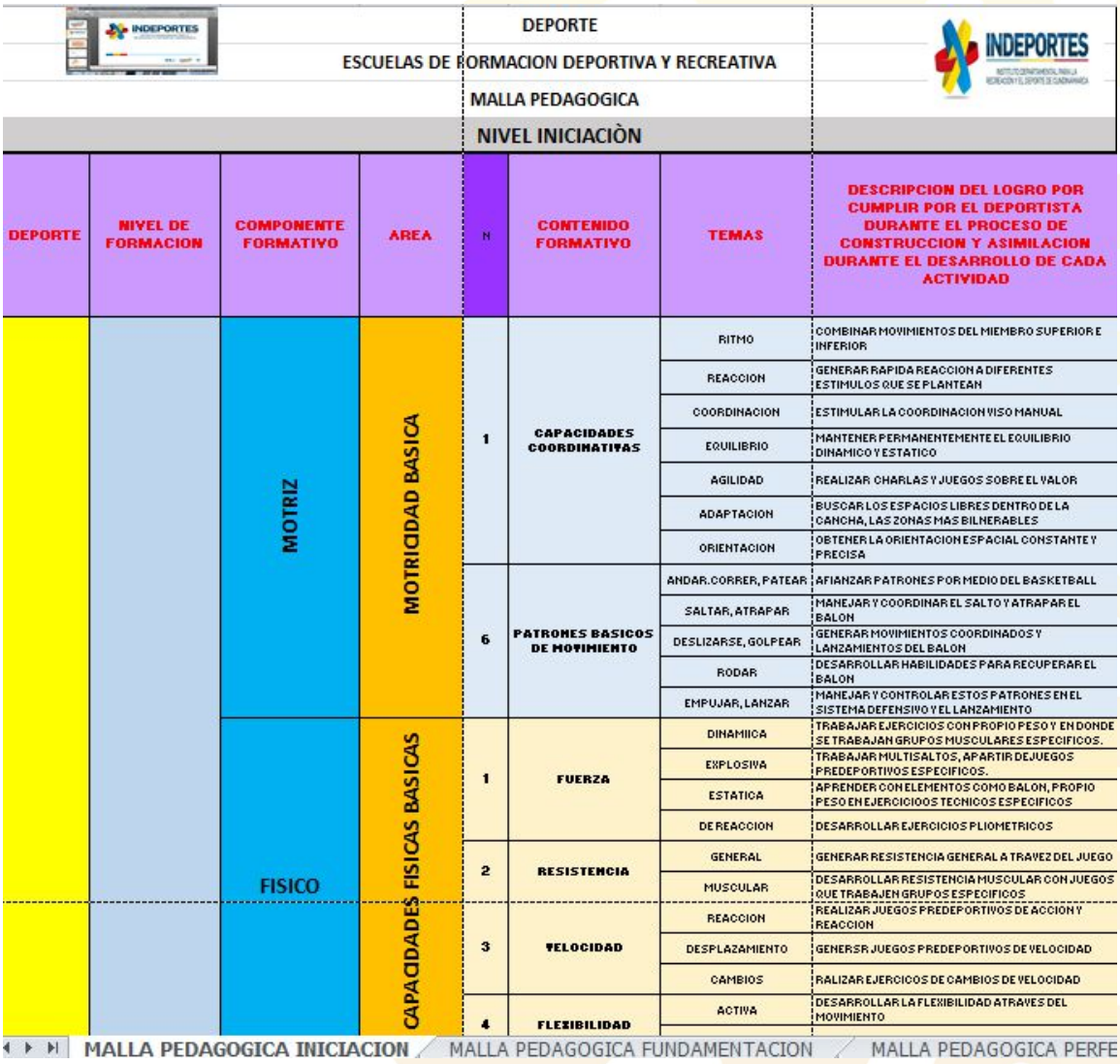
OBLIGACION 3
COBERTURA POBLACIONAL

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES									
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	4		4												4
7 AÑOS	2		2												2
8 AÑOS		3			3										3
9 AÑOS	3		1												3
10 AÑOS	1	4	1		3										5
11 AÑOS															0
12 AÑOS	1		1												1
13 AÑOS	1		1												1
14 AÑOS	3		1		4										3
15 AÑOS	3	1	2		4										4
16 AÑOS	9	7	6		7										16
17 AÑOS		5			4										5
TOTALES	60														47

GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERES
INICIACION	6	3
FUNDAMENTACION	5	4
PERFECIONAMIENTO	16	12

OBLIGACION 4
MALLA CURRICULAR NIVEL INICIACION



DEPORTE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

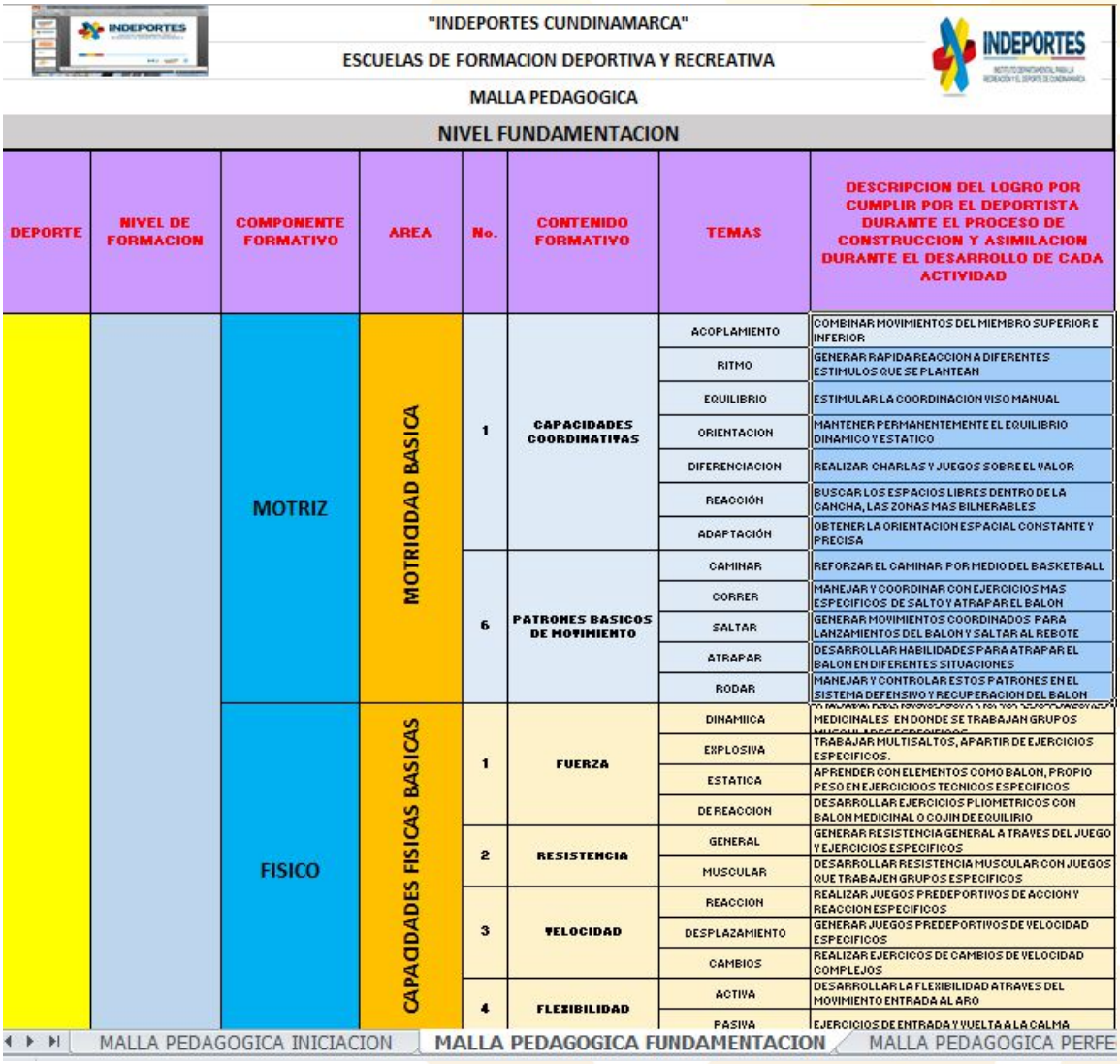
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	N	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	RITMO	COMBINAR MOVIMIENTOS DEL MIEMBRO SUPERIOR E INFERIOR
						REACCION	GENERAR RAPIDA REACCION A DIFERENTES ESTIMULOS QUE SE PLANTEAN
						COORDINACION	ESTIMULAR LA COORDINACION VISO MANUAL
						EQUILIBRIO	MANTENER PERMANENTEMENTE EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO
						AGILIDAD	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS SOBRE EL VALOR
						ADAPTACION	BUSCAR LOS ESPACIOS LIBRES DENTRO DE LA CANCHA, LAS ZONAS MAS BILNERABLES
						ORIENTACION	OBTENER LA ORIENTACION ESPACIAL CONSTANTE Y PRECISA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ANDAR.CORRER, PATEAR	AFIANZAR PATRONES POR MEDIO DEL BASKETBALL
						SALTAR, ATRAPAR	MANEJAR Y COORDINAR EL SALTO Y ATRAPAR EL BALON
						DESLIZARSE, GOLPEAR	GENERAR MOVIMIENTOS COORDINADOS Y LANZAMIENTOS DEL BALON
						RODAR	DESARROLLAR HABILIDADES PARA RECUPERAR EL BALON
						EMPUJAR, LANZAR	MANEJAR Y CONTROLAR ESTOS PATRONES EN EL SISTEMA DEFENSIVO Y EL LANZAMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	DINAMIICA	TRABAJAR EJERCICIOS CON PROPIO PESO Y EN DONDE SE TRABAJAN GRUPOS MUSCULARES ESPECIFICOS.
						EXPLOSIVA	TRABAJAR MULTISALTOS, APARTIR DEJUEGOS PREDEPORTIVOS ESPECIFICOS.
						ESTATICA	APRENDER CON ELEMENTOS COMO BALON, PROPIO PESO EN EJERCICIOOS TECNICOS ESPECIFICOS
						DE REACCION	DESARROLLAR EJERCICIOS PLIOMETRICOS
				2	RESISTENCIA	GENERAL	GENERAR RESISTENCIA GENERAL A TRAVEZ DEL JUEGO
						MUSCULAR	DESARROLLAR RESISTENCIA MUSCULAR CON JUEGOS QUE TRABAJEN GRUPOS ESPECIFICOS
				3	VELOCIDAD	REACCION	REALIZAR JUEGOS PREDEPORTIVOS DE ACCION Y REACCION
						DESPLAZAMIENTO	GENERSR JUEGOS PREDEPORTIVOS DE VELOCIDAD
						CAMBIOS	RALIZAR EJERCICIOS DE CAMBIOS DE VELOCIDAD
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD ATRAVES DEL MOVIMIENTO

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA PERFE

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

MALLA CURRICULAR NIVEL FUNDAMENTACION



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

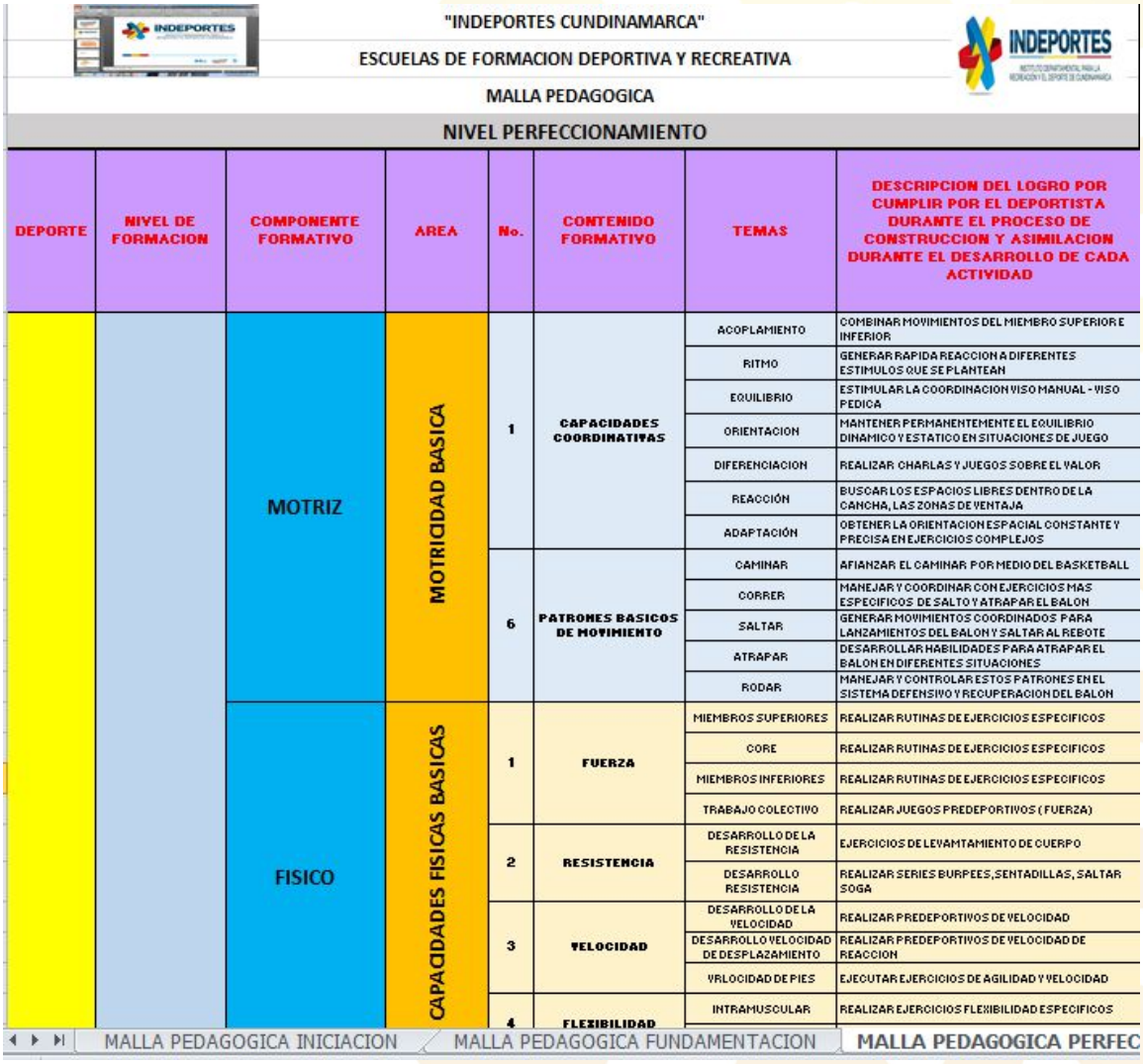
NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	COMBINAR MOVIMIENTOS DEL MIEMBRO SUPERIOR E INFERIOR
						RITMO	GENERAR RAPIDA REACCION A DIFERENTES ESTIMULOS QUE SE PLANTEAN
						EQUILIBRIO	ESTIMULAR LA COORDINACION VISO MANUAL
						ORIENTACION	MANTENER PERMANENTEMENTE EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO
						DIFERENCIACION	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS SOBRE EL VALOR
						REACCIÓN	BUSCAR LOS ESPACIOS LIBRES DENTRO DE LA CANCHA, LAS ZONAS MAS BILNERABLES
						ADAPTACIÓN	OBTENER LA ORIENTACION ESPACIAL CONSTANTE Y PRECISA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REFORZAR EL CAMINAR POR MEDIO DEL BASKETBALL
						CORRER	MANEJAR Y COORDINAR CON EJERCICIOS MAS ESPECIFICOS DE SALTO Y ATRAPAR EL BALON
						SALTAR	GENERAR MOVIMIENTOS COORDINADOS PARA LANZAMIENTOS DEL BALON Y SALTAR AL REBOTE
						ATRAPAR	DESARROLLAR HABILIDADES PARA ATRAPAR EL BALON EN DIFERENTES SITUACIONES
						RODAR	MANEJAR Y CONTROLAR ESTOS PATRONES EN EL SISTEMA DEFENSIVO Y RECUPERACION DEL BALON
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	DINAMICA	MEDICINALES EN DONDE SE TRABAJAN GRUPOS
						EXPLOSIVA	TRABAJAR MULTISALTOS, APARTIR DE EJERCICIOS ESPECIFICOS.
						ESTATICA	APRENDER CON ELEMENTOS COMO BALON, PROPIO PESO EN EJERCICIOOS TECNICOS ESPECIFICOS
						DE REACCION	DESARROLLAR EJERCICIOS PLIOMETRICOS CON BALON MEDICINAL O COJIN DE EQUILIBRIO
				2	RESISTENCIA	GENERAL	GENERAR RESISTENCIA GENERAL A TRAVES DEL JUEGO Y EJERCICIOS ESPECIFICOS
						MUSCULAR	DESARROLLAR RESISTENCIA MUSCULAR CON JUEGOS QUE TRABAJEN GRUPOS ESPECIFICOS
				3	VELOCIDAD	REACCION	REALIZAR JUEGOS PREDEPORTIVOS DE ACCION Y REACCION ESPECIFICOS
						DESPLAZAMIENTO	GENERAR JUEGOS PREDEPORTIVOS DE VELOCIDAD ESPECIFICOS
						CAMBIOS	REALIZAR EJERCICOS DE CAMBIOS DE VELOCIDAD COMPLEJOS
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD ATRAVES DEL MOVIMIENTO ENTRADA AL ARO
						PASIVA	EJERCICIOS DE ENTRADA Y VUELTA A LA CALMA

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA PERFE

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

MALLA CURRICULAR NIVEL PERFECCIONAMIENTO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

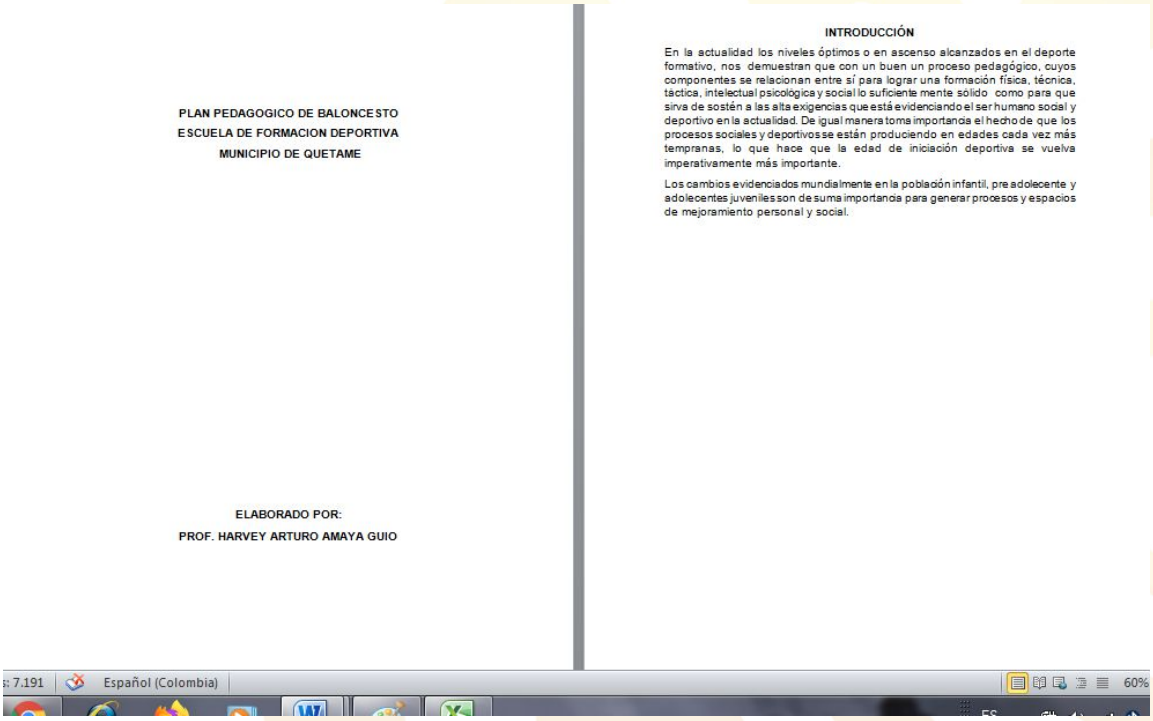
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	COMBINAR MOVIMIENTOS DEL MIEMBRO SUPERIOR E INFERIOR
						RITMO	GENERAR RAPIDA REACCION A DIFERENTES ESTIMULOS QUE SE PLANTEAN
						EQUILIBRIO	ESTIMULAR LA COORDINACION VISO MANUAL - VISO PEDICA
						ORIENTACION	MANTENER PERMANENTEMENTE EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO EN SITUACIONES DE JUEGO
						DIFERENCIACION	REALIZAR CHARLAS Y JUEGOS SOBRE EL VALOR
						REACCIÓN	BUSCAR LOS ESPACIOS LIBRES DENTRO DE LA CANCHA, LAS ZONAS DE VENTAJA
						ADAPTACIÓN	OBTENER LA ORIENTACION ESPACIAL CONSTANTE Y PRECISA EN EJERCICIOS COMPLEJOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	AFIANZAR EL CAMINAR POR MEDIO DEL BASKETBALL
						CORRER	MANEJAR Y COORDINAR CON EJERCICIOS MAS ESPECIFICOS DE SALTO Y ATRAPAR EL BALON
						SALTAR	GENERAR MOVIMIENTOS COORDINADOS PARA LANZAMIENTOS DEL BALON Y SALTAR AL REBOTE
						ATRAPAR	DESARROLLAR HABILIDADES PARA ATRAPAR EL BALON EN DIFERENTES SITUACIONES
						RODAR	MANEJAR Y CONTROLAR ESTOS PATRONES EN EL SISTEMA DEFENSIVO Y RECUPERACION DEL BALON
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MIEMBROS SUPERIORES	REALIZAR RUTINAS DE EJERCICIOS ESPECIFICOS
						CORE	REALIZAR RUTINAS DE EJERCICIOS ESPECIFICOS
						MIEMBROS INFERIORES	REALIZAR RUTINAS DE EJERCICIOS ESPECIFICOS
						TRABAJO COLECTIVO	REALIZAR JUEGOS PREDEPORTIVOS (FUERZA)
				2	RESISTENCIA	DESARROLLO DE LA RESISTENCIA	EJERCICIOS DE LEVAMTAMIENTO DE CUERPO
						DESARROLLO RESISTENCIA	REALIZAR SERIES BURPEES,SENTADILLAS, SALTAR SOGA
				3	VELOCIDAD	DESARROLLO DE LA VELOCIDAD	REALIZAR PREDEPORTIVOS DE VELOCIDAD
						DESARROLLO VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	REALIZAR PREDEPORTIVOS DE VELOCIDAD DE REACCION
						VELOCIDAD DE PIES	EJECUTAR EJERCICIOS DE AGILIDAD Y VELOCIDAD
				4	FLEXIBILIDAD	INTRAMUSCULAR	REALIZAR EJERCICIOS FLEXIBILIDAD ESPECIFICOS

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA PERFEC

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

PLAN PEDAGOGICO



PLAN PEDAGOGICO DE BALONCESTO
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA
MUNICIPIO DE QUETAME

ELABORADO POR:
PROF. HARVEY ARTURO AMAYA GUIO

INTRODUCCIÓN

En la actualidad los niveles óptimos o en ascenso alcanzados en el deporte formativo, nos demuestran que con un buen un proceso pedagógico, cuyos componentes se relacionan entre sí para lograr una formación física, técnica, táctica, intelectual psicológica y social lo suficiente mente sólido como para que sirva de sostén a las alta exigencias que está evidenciando el ser humano social y deportivo en la actualidad. De igual manera toma importancia el hecho de que los procesos sociales y deportivos se están produciendo en edades cada vez más tempranas, lo que hace que la edad de iniciación deportiva se vuelva imperativamente más importante.

Los cambios evidenciados mundialmente en la población infantil, pre adolecente y adolecentes juveniles son de suma importancia para generar procesos y espacios de mejoramiento personal y social.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES

JUSTIFICACIÓN

Podemos evidenciar que en el año 2020 la humanidad sufrió un cambio drástico en todos sus entornos y en sus hábitos de vida saludables, lo que Se busca, a través de la práctica deportiva del Baloncesto es volver a generar los espacios de aprovechamiento del tiempo libre incluyendo valores, mejora de la conducta y potencializar los talentos deportivos y el desarrollo integral que se obtienen en la práctica deportiva direccionada.

Por estos motivos se genera la posibilidad de utilizar el deporte como un medio para influir en el joven y ayudar a revertir esta situación.

OBJETIVOS GENERALES:

Mejorar por medio de la práctica física, técnica, táctica y deportiva la capacidad motora básica para desarrollo de procesos de conocimientos físico y personal de las interacciones sociales y afectivas de los deportistas.

Adquirir actividades de solidaridad y participación con la comunidad mediante experiencias físicas, deportivas, recreativas y sociales.

ESPECÍFICOS:

1. Propiciar el desarrollo integral de los deportistas a través de la orientación, aprendizaje y práctica del baloncesto en los órdenes del fomento educativo, el progreso técnico, la profesión deportiva y la salud física y mental.

2. Utilizar el deporte del baloncesto como medio para la formación de valores morales y éticos.

3. Mejorar las habilidades, destrezas y pensamiento utilizados en la práctica del baloncesto para un rendimiento óptimo competitivo.

4. Utilizar los fundamentos del baloncesto para mejorar la condición física, táctica, técnica, psicológica, volitiva y social de los jugadores de Baloncesto.

TIEMPO:

Las prácticas se realizaran en horarios de tarde dos (2) horas por sesión de entrenamiento complementado con la condición física general y especial

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Todos los niños y niñas del municipio de Caqueza que se encuentren en las edades de 5 a 17 años.

RECURSOS:

El Presente Plan contara con los siguientes recursos:

Humanos: Entrenador

Didácticos: Escenarios Deportivos, Balones, Balones Medicinales, Cuerdas, Conos, Petos, conos, aros.

EVALUACIÓN:

Las evaluaciones serán realizadas al inicio, en la mitad y al final del plan, mediante unas pruebas test asignadas por la coordinación del programa.

Por medio del entrenamiento deportivo y encuentros deportivos amistosos.

También serán evaluados por su comportamiento, la formación social, moral, ética y valores.

METODOLOGÍA

La metodología utilizada en la enseñanza del baloncesto al trabajar con niños debe preservar la idea de diversión y juego para la consecución de los aprendizajes es la característica más clara y evidente. Debemos tener en cuenta como principios metodológicos el utilizar métodos activos enseñando los elementos técnicos y las reglas básicas cuando entiendan para qué pueden utilizarlos, los niños construyan sus aprendizajes siendo el entrenador su guía, utilizar estrategias globales significativas y motivantes, plantear el deporte desde los principios tácticos hacia la técnica, a información que se dé debe permitir que el jugador experimente.

Realización de encuentros recreativos deportivos en las escuelas por zonas para promover la integración en la comunidad educativa.

Promover y apoyar la práctica del Baloncesto en el municipio.

Reforzar distintos valores, AMISTAD, SOLIDARIDAD, COMPAÑERISMO, SIMPATÍA, CORDIALIDAD, RESPETO además de masificar la práctica de este deporte.-

Lo demás relacionado a la forma de disputa y del juego propiamente dicho debemos aplicar El reglamento FIBA que rige todas las competiciones a nivel mundial.

TÉCNICA INDIVIDUAL

Para la enseñanza de la técnica individual nos basaremos en las capacidades del niño para realizar las acciones técnicas. Estas capacidades se basan en el desarrollo de habilidades motrices básicas, como son: Habilidades de desplazamiento, de lanzamiento y recepción y, por último habilidades de giros y equilibraciones, como son los pivotes.

En la enseñanza de la técnica, es primordial partir desde estas habilidades motrices básicas para poder llegar a las habilidades motrices específicas que requiere el propio juego. Es, por tanto, trabajo nuestro como entrenador es afianzar y consolidar estas habilidades motrices para facilitar aprendizajes motores posteriores.

También entenderemos que la enseñanza de la técnica no es un elemento aislado de la formación del jugador, sino que debemos proporcionar al niño una formación global, esta formación global debe entenderse como un aprendizaje conjunto y simultáneo de la técnica junto con la táctica, ya que los dos son elementos indivisibles de las acciones del propio juego.

En la enseñanza de la técnica, diferenciaremos entre las habilidades técnicas más importantes:

HABILIDADES TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTO

Son todas aquellas acciones que el niño utiliza para desenvolverse sobre el espacio de juego. Este espacio no es fijo (campo de ataque y de defensa) y es ilimitado. Diferenciaremos entre desplazamientos:

SIN BALÓN

Este tipo de desplazamiento lo utilizamos, además de conseguir cierta destreza y soltura en las ejecuciones, lo usamos para el conocimiento del espacio por parte del niño.

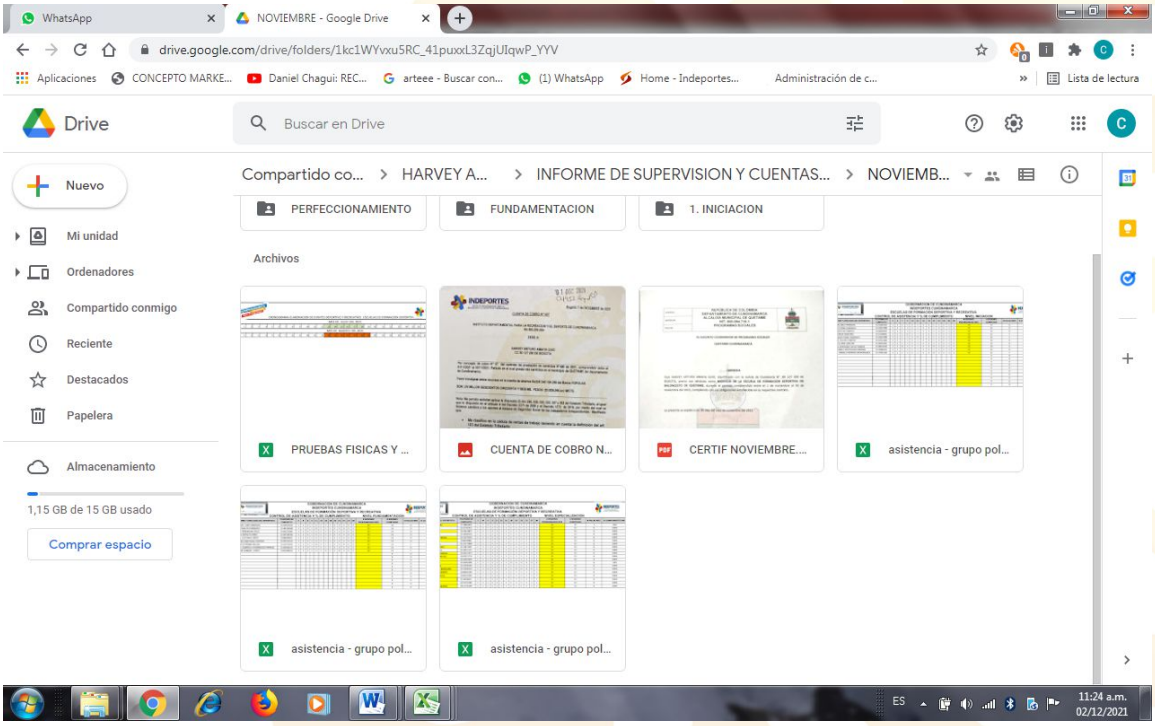
a) Distintos tipos de desplazamiento sin balón: Destacaremos los más relevantes:

1) Frontal hacia adelante: Carrera frontal normal. Posteriormente se detallarán las características para el correcto desplazamiento.

Español (Colombia)

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION 5
PANTALLAZO DEL DRIVE



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION 6
ASISTENCIA POBLACIONAL

CATEGORIA DE INICIACION



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	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JOEL JACOBO PARRADO	3132405450	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
2	ANDRES PEÑA PARRADO	3132621898	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
3	SANTIAGO PAZ GARCIA	3144430543	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
4	IAN THOMAS SANCHEZ	3152768991	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	12	1	92%
5	JUAN DAVID PEÑA PARRADO	3132621898	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	12	1	92%
6	SAMUEL FELIPE CORTEZ	3132131400	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
7	SARA JULIANA USECHE	3134676392	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
8	ADRIAN JERONIMO VELEZ RAMOS	3138253630	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	10	4	77%
9	JUAN CAMILO RODRIGUEZ BERNAL	3133966252	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
10	DANNA ISABELA MORENO BOHORQUEZ	3114782106	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	12	1	92%
11																	0	0	#¡DIV/0!
12																	0	0	#¡DIV/0!
13																	0	0	#¡DIV/0!
14																	0	0	#¡DIV/0!
15																	0	0	#¡DIV/0!
16																	0	0	#¡DIV/0!
17																	0	0	#¡DIV/0!
18																	0	0	#¡DIV/0!
19																	0	0	#¡DIV/0!
20																	0	0	#¡DIV/0!

CATEGORIA FUNDAMENTACION



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	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	RICARDO JOSE SABOGAL	3112952410	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
2	JUAN CARLOS PARRADO	3118196948	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	13	13	0	100%
3	MARIA FERNANDA CRUZ	3143622385	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
4	DANNA SOFIA FLOREZ	3132018766	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
5	MABEL LUCIANA LOPEZ	3208496662	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
6	NICOLAS SANTIAGO CORTEZ	3123541102	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
7	OSCAR ESTEBAN ROJAS	3112675342	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	13	13	1	100%
8	DANNA GABRIELA RODRIGUEZ BERNAL	3133966252	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
9	HECTOR SAMUEL LOPEZ	3102940923	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	13	13	1	100%
10																	0	0	#¡DIV/0!
11																	0	0	#¡DIV/0!
12																	0	0	#¡DIV/0!
13																	0	0	#¡DIV/0!
14																	0	0	#¡DIV/0!
15																	0	0	#¡DIV/0!
16																	0	0	#¡DIV/0!
17																	0	0	#¡DIV/0!
18																	0	0	#¡DIV/0!
19																	0	0	#¡DIV/0!
20																	0	0	#¡DIV/0!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CATEGORIA ESPECIALIZACION



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	HARRY STIVEN REYES DIAZ	3118869650	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	12	1	92%
2	JUAN JOSE TORRES	3215795422	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
3	SEBASTIAN RODRIGUEZ	3143633875	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
4	DAVID SANTIAGO MOLINA	3219068230	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
5	SANTIAGO MOYANO CESPEDES	3213479530	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
6	ELKIN RIVEROS	3208508867	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
7	JUAN ESTEBAN HERRERA	3115273909	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
8	CARLOS MANUEL GUTIERREZ	3112872007	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
9	JOHAN NICOLAS QUEVEDO	3118531151	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
10	SAMADY VALENTINA CALDERON	3133312373	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
11	CAROL SOFIA CASTILLO REYES	3102021774	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
12	DANNA VALENTINA DIAZ	3156463659	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
13	JEIDY ZAMARA CARRILLO	3132083396	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	13	7	6	54%
14	LAURA SOFIA DAVILA ILES	3153500540	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
15	ALISON TATIANA CASTRO BERGAÑO	3115040224	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	8	8	5	100%
16	PAULA ANDREA CRUZ BAQUERO	3208369294	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
17	KAROL DANIELA LOPEZ ORTIZ	3204293392	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
18	LIZETH DAYANA ROJAS	3134096021	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
19	LAURA CAMILA LOMBANA	3215103182	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
20	CESAR ADRIAN ORTIZ BAQUERO	3012756294	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
21	SANTIAGO PINEDA ROJAS	3105685331	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	13	0	100%
22	CRISTIAN FELIPE BAQUERO	3102579975	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
23	JUAN DAVID JAUREGUI	3013702484	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	1	100%
24	NICOLE VANESA NOVOA	3218920531	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
25	VALENTINA MUÑOZ	3163562039	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
26	ANDRES SANTIAGO MARTINEZ	3186802571	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
27	JUAN DIEGO VASQUEZ	3168995623	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	13	0	100%
28	SAMUEL EDUARDO BAQUERO	3203890169	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	13	0	100%
29																0	0	0	#¡DIV/0!
30																0	0	0	#¡DIV/0!
31																0	0	0	#¡DIV/0!
32																0	0	0	#¡DIV/0!
33																0	0	0	#¡DIV/0!
34																0	0	0	#¡DIV/0!
35																0	0	0	#¡DIV/0!
36																0	0	0	#¡DIV/0!
37																0	0	0	#¡DIV/0!
38																0	0	0	#¡DIV/0!
39																0	0	0	#¡DIV/0!
40																0	0	0	#¡DIV/0!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION 7
PLANEACIONES SEMANALES

PLANEACIONES SEMANALES
CATEGORIA INICIACION

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 32**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 9**			**Edades: 5 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos							
Objetivo Especifico: Orientar formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion y socializacion	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Policias y ladrones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. Posturas laterales	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Suicidios		Anaerobica	X	15	
	Velocidad	Maxima			
3. A que te cojo raton		Desplazamiento	X	15	
4. sentados		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
5. Circuito de equilibrio II	Equilibrio	X	15	
6. juego de conitos	Orientación	X	15	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/11/2021	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**		**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 9**		**Edades: 5 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Seleccionar actividades ludicas para desarrollar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos						
Objetivo Especifico: Preparar formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Driblando por la carretera	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. Trote con balon	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Corre y no deja salir el balon		Anaerobica	X	10	
3. zigzag con dos balones	Velocidad	Maxima	X	15	
4. atrapa colitas		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
	Equilibrio	X	20	
5. Escalera de coordinacion (GOLOSA CON AROS)	Orientación	X	15	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
6. atrapo en balon sin caer	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 9**		**Edades: 5 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Aplicar actividades recreativas para desarrollar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Establecer actividades recreativas para mejorar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. juego de 3	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. Fila india en equipo con balon	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Fila india a velocidad - La lleva		Anaerobica	X	20	
3. Relevos grupales	Velocidad	Maxima	X	10	
4. Circuito de obstaculos		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
5. Dribling	Equilibrio	X	10	
6. Cambios de direccion - la carretera	Orientación	X	20	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/11/2021	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**		**Hora: 4 PM a 6 PM**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 9**		**Edades: 5 a 8**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Proponer actividades recreativas para optimizar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos						
Objetivo Especifico: Establecer formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Policias y ladrones de balon	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. El zigzag humano con balon	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Relevos con balones		Anaerobica	X	10	
3. Cogidas en parejas	Velocidad	Maxima	X	15	
4. Saltos a grande-saltos a pequeño		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
5. Saltos a un pie	Equilibrio	X	10	
6. La rueda loca	Orientación	X	15	
	Diferenciación			
	Reacción			
6. Escaladoras	Adaptación	X	15	
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Feed back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 37**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 9**			**Edades: 5 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos							
Objetivo Especifico: Orientar formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion y socializacion	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Policias y ladrones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. VUELTA AL MUNDO	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. IOWAS		Anaerobica	X	15	
	Velocidad	Maxima			
3. COJE COLITAS		Desplazamiento	X	15	
4. ACCION Y REACCION		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
5. Circuito de equilibrio II	Equilibrio	X	15	
6. juego de conitos	Orientación	X	15	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2021	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**		**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 9**		**Edades: 5 a 8**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Seleccionar actividades ludicas para desarrollar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Preparar formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase			Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista			
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular			
4. Driblando CON MI MANO NO DOMINANTE	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
NO HUBO SESION	Resistencia	Aerobica			
SALIDA RECREODEPORTIVA CATEGORIA		Anaerobica			
PERFECCIONAMIENTO MUNICIPIO DE UBAQUE	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			g	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 39**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 9**			**Edades: 5 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Aplicar actividades recreativas para desarrollar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos							
Objetivo Especifico: Establecer actividades recreativas para mejorar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. juego LINEA DE 3	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. VOLVER EL CONO	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. TRABAJO PAREJAS CON BALON		Anaerobica	X	20	
3. Relevos grupales	Velocidad	Maxima	X	10	
4. Circuito de obstaculos III		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo				
5. Dribling	Equilibrio		X	10	
6. Cambios de direccion - **la carretera**	Orientación		X	20	
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4 PM a 6 PM**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 9**		**Edades: 5 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Proponer actividades recreativas para optimizar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos						
Objetivo Especifico: Establecer formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Policias y ladrones de balon	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. El zigzag humano	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Relevos con balones		Anaerobica	X	10	
3. Cogidas en parejas	Velocidad	Maxima	X	15	
4. Saltos POR GRUPOS		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo				
5. Saltos a un pie	Equilibrio		X	10	
6. La rueda loca	Orientación		X	15	
	Diferenciación				
	Reacción				
6. Escaladoras	Adaptación		X	15	
	Patrones Basicos de Movimiento				

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

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Feed back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 9**		**Edades: 5 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Diseñar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Instruir actividades recreativas para mejorar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Trote con variaciones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. realizacion test	Resistencia	Aerobica	X	25	
		Anaerobica	X	25	
3. realizacion test	Velocidad	Maxima	X	25	onos, platillos, silbato, cinta metrica, bascula
4. realizacion test		Desplazamiento	X	25	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	Me identifico con un deportista	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4 PM a 6 PM**	**N° de sesión: 42**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 9**			**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Proponer actividades recreativas para optimizar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Establecer formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Trote con variaciones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. realizacion test	Resistencia	Aerobica	X	25	
		Anaerobica	X	25	onos, platillos, silbato, cinta metrica, bascula
3. realizacion test	Velocidad	Maxima	X	25	
4. realizacion test		Desplazamiento	X	25	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	Me identifico con un deportista	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/11/2021	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**		**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 9**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Diseñar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Instruir actividades recreativas para mejorar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Trote con variaciones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. realizacion test	Resistencia	Aerobica	X	25	onos, platillos, silbato, cinta metrica, bascula
		Anaerobica	X	25	
3. realizacion test	Velocidad	Maxima	X	25	
4. realizacion test		Desplazamiento	X	25	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	Me identifico con un deportista	

FIRMA FORMADOR:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 9**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Diseñar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Instruir actividades recreativas para mejorar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Trote con variaciones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
juegos recreodeportivos	Resistencia	Aerobica	X	25	onos, platillos, silbato, cinta metrica, bascula
juegos recreodeportivos		Anaerobica	X	25	
juegos recreodeportivos	Velocidad	Maxima	X	25	
juegos recreodeportivos		Desplazamiento	X	25	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	Me identifico con un deportista	

FIRMA FORMADOR:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

PLAN MENSUAL CATEGORIA INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE		QUETAME		
LUGAR:				NORMAL SANTA TERESITA		HORARIO DE PRACTICA:		2:00 pm A 4:00 pm
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO
CLASES				NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION	X				
			LEALTAD	X				
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA	X				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN	X				
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASES	X				
			CONTROLES					
			REMATES	X				
			CONDUCCION	X				
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADI HARVEY AMAYA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

CATEGORIA FUNDAMENTACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	02/11/2021	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 32**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 8**			**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Orientar formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion y socializacion	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Policias y ladrones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
FINALIZAR TEST		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	15	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
	Equilibrio	X	15	
	Orientación	X	15	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/11/2021	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 33**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO			**N° de deportistas: 8**			**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Seleccionar actividades ludicas para desarrollar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos						
Objetivo Especifico: Preparar formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Driblando por la carretera	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. Trote con balon	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Corre y no deja salir el balon		Anaerobica	X	10	
3. zigzag con dos balones	Velocidad	Maxima	X	15	
4. atrapa colitas		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo				
	Equilibrio		X	20	
5. Escalera de coordinacion (GOLOSA CON AROS)	Orientación		X	15	
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
6. atrapo en balon sin caer	Patrones Basicos de Movimiento				

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

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aplicar actividades recreativas para desarrollar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Establecer actividades recreativas para mejorar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. juego de 3	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. Fila india en equipo con balon	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Fila india a velocidad - La lleva		Anaerobica	X	20	
3. Relevos grupales	Velocidad	Maxima	X	10	
4. Circuito de obstaculos		Desplazamiento	X	15	
		Reaciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
5. Dribling	Equilibrio	X	10	
6. Cambios de direccion - la carretera	Orientación	X	20	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4 PM a 6 PM**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Proponer actividades recreativas para optimizar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Establecer formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Policias y ladrones de balon	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. El zigzag humano con balon	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Relevos con balones		Anaerobica	X	10	
3. Cogidas en parejas	Velocidad	Maxima	X	15	
4. Saltos a grande-saltos a pequeño		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
5. Saltos a un pie	Equilibrio	X	10	
6. La rueda loca	Orientación	X	15	
	Diferenciación			
	Reacción			
6. Escaladoras	Adaptación	X	15	
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Feed back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 37**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 7**			**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Diseñar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos							
Objetivo Especifico: Instruir actividades recreativas para mejorar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Trote con variaciones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. Circuito de conos	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Toca la linea		Anaerobica	X	10	
3. Conduccion con MANO DERECHA E IZQUIERDA	Velocidad	Maxima	X	15	
4. Posicion de denfensa por grupos		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
5. DOBLE RITMO	Acoplamiento		X	10	Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo				
	Equilibrio				
6. ENTRADAS DERECHA E IZQUIERDA	Orientación		X	15	
	Diferenciación				
	Reacción				
7. DRIBLING con y sin balon	Adaptación		X	15	
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				Conos, platillos, balones y silbato

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	Me identifico con un deportista	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	#######	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**		**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO					**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos							
Objetivo Especifico: Orientar formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion y socializacion	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Policias y ladrones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. VUELTA AL MUNDO	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. IOWAS		Anaerobica	X	15	
	Velocidad	Maxima			
3. COJE COLITAS		Desplazamiento	X	15	
4. ACCION Y REACCION		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
5. Circuito de equilibrio II	Equilibrio	X	15	
6. juego de conitos	Orientación	X	15	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aplicar actividades recreativas para desarrollar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Establecer actividades recreativas para mejorar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. juego LINEA DE 3	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. VOLVER EL CONO	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. TRABAJO PAREJAS CON BALON		Anaerobica	X	20	
3. Relevos grupales	Velocidad	Maxima	X	10	
4. Circuito de obstaculos III		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
5. Dribling	Equilibrio	X	10	
6. Cambios de direccion - la carretera	Orientación	X	20	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4 PM a 6 PM**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Proponer actividades recreativas para optimizar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos						
Objetivo Especifico: Establecer formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Policias y ladrones de balon	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. El zigzag humano	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Relevos con balones		Anaerobica	X	10	
3. Cogidas en parejas	Velocidad	Maxima	X	15	
4. Saltos POR GRUPOS		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
5. Saltos a un pie	Equilibrio	X	10	
6. La rueda loca	Orientación	X	15	
	Diferenciación			
	Reacción			
6. Escaladoras	Adaptación	X	15	
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Feed back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Diseñar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Instruir actividades recreativas para mejorar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Trote con variaciones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. realizacion test	Resistencia	Aerobica	X	25	onos, platillos, silbato, cinta metrica, bascula
		Anaerobica	X	25	
3. realizacion test	Velocidad	Maxima	X	25	
4. realizacion test		Desplazamiento	X	25	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	Me identifico con un deportista	

FIRMA FORMADOR:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**		**Hora: 4 PM a 6 PM**	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO					**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Proponer actividades recreativas para optimizar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos							
Objetivo Especifico: Establecer formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Trote con variaciones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. realizacion test	Resistencia	Aerobica	X	25	
		Anaerobica	X	25	onos, platillos, silbato, cinta metrica, bascula
3. realizacion test	Velocidad	Maxima	X	25	
4. realizacion test		Desplazamiento	X	25	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	Me identifico con un deportista	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Diseñar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Instruir actividades recreativas para mejorar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Trote con variaciones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			conos, platillos, silbato, cinta metrica, bascula
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. realizacion test	Resistencia	Aerobica	X	25	
		Anaerobica	X	25	
3. realizacion test	Velocidad	Maxima	X	25	
4. realizacion test		Desplazamiento	X	25	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	Me identifico con un deportista	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**		**Hora: 4:00 a 6:00**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO					**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Diseñar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos							
Objetivo Especifico: Instruir actividades recreativas para mejorar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Trote con variaciones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. realizacion test	Resistencia	Aerobica	X	25	
		Anaerobica	X	25	
3. realizacion test	Velocidad	Maxima	X	25	
4. realizacion test		Desplazamiento	X	25	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	Me identifico con un deportista	

FIRMA FORMADOR:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

PLAN MENSUAL CATEGORIA FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					**NOVIEMBRE**	**QUETAME**		
LUGAR:					**NORMAL SANTA TERESITA**	**HORARIO DE PRACTICA:**		**4:00 pm A 6:00 pm**
NIVEL					**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES					**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X		
			RESPONSABILIDAD			X		
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION			X		
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO			X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA			X		
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN			X		
			PERSEVERANCIA			X		
			AUTODOMINIO			X		
			RECOMPENSA			X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			X		
			MOVILIDAD ARTICULAR			X		
			CALENTAMIENTO			X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X		
			RITMO					
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION			X		
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		
			VELOCIDAD			X		
			FLEXIBILIDAD			X		
			RESISTENCIA			X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASES			X		
			CONTROLES			X		
			REMATES			X		
			CONDUCCION			X		
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X		
			JUEGOS TRADICIONALES			X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X		
			FESTIVALES RECREATIVOS			X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X		

FIRMA FORMADOR:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 11:00 a 2:00**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para el desarrollo de la condicion fisica y los principios axiologicos

Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades fisicas mediante actividades recreativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar trabajos defensivos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo	X	Autodisciplina		Perseverancia	X
Responsabilidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion y socializacion	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. QUITA BALON (IOWAS)	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
FINALIZAR TEST	Fuerza	Maxima	X	15	Conos, platillos y silbato
FINALIZAR TEST		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
	Equilibrio	X	10	
	Orientación	X	10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				Conos, platillos, balones y silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: HARVEY AMAYA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 11:00 a 2:00**	**N° de sesión: 33**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Seleccionar actividades deportivas para optimizar la condicion fisica y los valores de cada deportista							
Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades fisicas mediante actividades deportivas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar trabajos defensivos							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Compañerismo	X	Autodisciplina		Perseverancia	X
Responsabilidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Policias y ladrones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. No dejo correr a mi compañero	Fuerza	Maxima	X	15	Conos, platillos y silbato
2. CIRCUITOS DE CAMBIO DE VELOCIDAD		Explosiva	X	10	
3. Trote con balon	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. CIRCUITOS DE RESISTENCIA		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo				
5. ENTRADAS AL ARO	Equilibrio		X	10	
6. DETENCION 1 TIEMPO	Orientación		X	10	
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. DRIBLING	X		10	Conos, platillos, balones y silbato
2. ENTRADA AL ARO		X	10	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Charla constructiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 11:00 a 2:00**	**N° de sesión: 34**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Seleccionar actividades recreativas para optimizar la condicon fisica y la parte axiologica de cada deportista							
Objetivo Especifico: Contribuir con actividades recreativas para mejorar las capacidades fisicas y capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ejecutar trabajos ofensivos							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Compañerismo	X	Autodisciplina		Perseverancia	X
Responsabilidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Blancos y negros	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Salta lo mas lejos	Fuerza	Maxima	X	10	Conos, platillos y silbato
2. GOLOSA CON AROS		Explosiva	X	10	
3. Fila india en equipo con balon	Resistencia	Aerobica	X	10	
4. Fila india a velocidad		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo				
5. Saltos a un pie	Equilibrio		X	15	
6. Juego de aros	Orientación		X	15	
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tiros de presicion	X		10	Conos, platillos, balones y silbato
2. Trabajo ofensivo		X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	Investigo el orgien del deporte	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 11:00 a 2:00**	**N° de sesión: 35**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Seleccionar activades recreativas para optimizar la condicon fisica y la parte axiolagica de cada deportista							
Objetivo Especifico: Contribuir con actividades deportivas para mejorar las capacidades fisicas y capacidades coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar trabajos defensivos							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Compañerismo	X	Autodisciplina		Perseverancia	X
Responsabilidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Policias y ladrones de balon	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Conos, platillos y silbato
1. Saltos a grande-saltos a pequeño	Fuerza	Maxima	X	15	
2. Salto con skipping lateral		Explosiva	X	10	
3. El zigzag humano con balon	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. Relevos con balones		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo				
5. Saltos a un pie	Equilibrio		X	10	
6. GOLOSA CON AROS	Orientación		X	10	
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. La rueda loca	X		10	Conos, platillos, balones y silbato
2. TRABAJO DE POSICION DEFENSIVA		X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Feed back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2021	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 11:00 a 2:00**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Seleccionar formas jugadas para desarrollar la condicon fisica y los principios axiolagicos de cada deportista					
Objetivo Especifico: Proponer fomas jugadas para mejorar las capacidades fisicas y capacidades corrdinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ejcutar trabajos defensivos y ofensivos					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Compañerismo	X	Autodisciplina		Perseverancia	X
Responsabilidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Balon mano	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Salta todos los balones	Fuerza	Maxima	X	15	Conos, platillos y silbato
2. Skipping y velocidad		Explosiva	X	10	
3. Circuito de conos	Resistencia	Aerobica	X	15	
4. Toca la linea		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
5. Pase,control y remato	Equilibrio	X	10	
6. Velocidad al cono y me devuelvo de espalda	Orientación	X	10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DERECHA E IZQUIERDA ENTRADA AL ARO	X		10	Conos, platillos, balones y silbato
2. PASE Y CORTE		X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	Mira un deportista y lo imito	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**		**Hora: 11:00 a 2:00 P**	**N° de sesión: 37**		**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO					**N° de deportistas: 28**			**Edades: 13 a 17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Orientar formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentacion y socializacion	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. CALENTAMIENTO GRAL CON BALON	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. Posturas laterales	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Suicidios		Anaerobica	X	15	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
4. sentados		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
5. Circuito de equilibrio II	Equilibrio	X	15	
6. juego de conitos	Orientación	X	15	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVIMIENTO 1 2 STACK		X	30	
CIRCUITO DE LANZAMIENTOS CASCADA	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 11:00 a 2:00 P**	**N° de sesión: 38**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 28**			**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Seleccionar actividades ludicas para desarrollar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos							
Objetivo Especifico: Preparar formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Driblando por la carretera	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. Trote con balon	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Corre y no deja salir el balon		Anaerobica	X	10	
3. zigzag con dos balones	Velocidad	Maxima	X	15	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVIMIENTO 1 2 STACK		X	30	
CIRCUITO DE LANZAMIENTOS	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 11:00 a 2:00 P**	**N° de sesión: 39**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 28**			**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Aplicar actividades recreativas para desarrollar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos							
Objetivo Especifico: Establecer actividades recreativas para mejorar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. juego de 3	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. Fila india en equipo con balon	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Fila india a velocidad - La lleva		Anaerobica	X	20	
3. Relevos grupales	Velocidad	Maxima	X	10	
4. Circuito de obstaculos		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
5. Dribling	Equilibrio	X	10	
6. Cambios de direccion - **la carretera**	Orientación	X	20	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 11 AM a 2 PM**	**N° de sesión: 40**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 28**			**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Proponer actividades recreativas para optimizar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos							
Objetivo Especifico: Establecer formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Policias y ladrones de balon	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. El zigzag humano con balon	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Relevos con balones		Anaerobica	X	10	
3. Cogidas en parejas	Velocidad	Maxima	X	15	
4. Saltos a grande-saltos a pequeño		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
5. Saltos a un pie	Equilibrio	X	10	
6. La rueda loca	Orientación	X	15	
	Diferenciación			
	Reacción			
6. Escaladoras	Adaptación	X	15	
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
MOVIMIENTO 1		X	40	
CIRCUITO LANZAMIENTO CASCADA	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Feed back	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 11:00 a 2:00 P**	**N° de sesión: 41**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 28**			**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Diseñar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Instruir actividades recreativas para mejorar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Trote con variaciones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. Circuito de conos	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. Toca la linea		Anaerobica	X	10	
3. Conduccion con MANO DERECHA E IZQUIERDA	Velocidad	Maxima	X	15	
4. Posicion de denfensa por grupos		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
5. DOBLE RITMO	Acoplamiento	X	10	Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
	Equilibrio			
6. ENTRADAS DERECHA E IZQUIERDA	Orientación	X	15	
	Diferenciación			
	Reacción			
7. DRIBLING con y sin balon	Adaptación	X	15	
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
				Conos, platillos, balones y silbato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	4	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	Me identifico con un deportista	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 11:00 a 2:00**	**N° de sesión: 42**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO				**N° de deportistas: 28**			**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fomentar actividades recreativas para contribuir a las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Orientar formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentacion y socializacion	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Policias y ladrones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
JUGADA 1 2 STACK		X	60	
CIRCUITO LANZAMIENTOS	X		60	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/21	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**	**Hora: 11:00 a 2:00 P**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Seleccionar actividades ludicas para desarrollar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos					
Objetivo Especifico: Preparar formas jugadas para optimizar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. Driblando CON MI MANO NO DOMINANTE	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
REALIZACION 2 TOMA TEST	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUGADA 1 2 STACK		X	60 MIN	
CIRCUITO LANZAMIENTOS	X		60 MIN	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/11/2021**	**Lugar: NORMAL SAN**	**Municipio: QUETAME**		**Hora: 11:00 a 2:00**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: HARVEY ARTURO AMAYA GUIO					**N° de deportistas: 28**		**Edades: 13 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aplicar actividades recreativas para desarrollar las capacidades físicas, capacidades coordinativas y principios axiológicos

Objetivo Especifico: Establecer actividades recreativas para mejorar la resistencia y la velocidad como a su vez el equilibrio y la orientación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Responsabilidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo y socializacion de la clase	Introduccion a la clase	X	4	Formato de asistencia, silbato y conos
2. Control de asistencia	Llamado a lista	X	1	
3. Ejercios determinados por el instructor	Movilidad Articular	X	5	
4. juego LINEA DE 3	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, platillos y silbato
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
1. VOLVER EL CONO	Resistencia	Aerobica	X	15	
2. TRABAJO PAREJAS CON BALON		Anaerobica	X	20	
3. Relevos grupales	Velocidad	Maxima	X	10	
4. Circuito de obstaculos III		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Conos, platillos, balones y silbato
	Ritmo			
5. Dribling	Equilibrio	X	10	
6. Cambios de direccion - la carretera	Orientación	X	20	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Feed back	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

PLAN MENSUAL CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE	QUETAME			
LUGAR:				NORMAL SANTA TERESITA	HORARIO DE PRACTICA:		11:00 pm A 2:00 pm	
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				NOVIEMBRE	NOVIEMBRE		NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				X	
			RESPONSABILIDAD				X	
			COMPAÑERISMO				X	
			JUSTICIA				X	
			COOPERACION				X	
			LEALTAD				X	
			TRABAJO EN EQUIPO				X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				X	
			OBEDIENCIA				X	
			AUTODISCIPLINA				X	
			PARTICIPACIÓN				X	
			PERSEVERANCIA				X	
			AUTODOMINIO				X	
			RECOMPENSA				X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION				X	
			MOVILIDAD ARTICULAR				X	
			CALENTAMIENTO				X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO				X	
			EQUILIBRIO				X	
			ORIENTACION				X	
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN				X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				X	
			VELOCIDAD				X	
			FLEXIBILIDAD				X	
			RESISTENCIA				X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASES				X	
			CONTROLES				X	
			REMATES				X	
			CONDUCCION				X	
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONAMIENTO				X	
			ROTACIONES				X	
			TRABAJO OFENSIVO				X	
			TRABAJO DEFENSIVO				X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				X	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS				X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				X	

FIRMA FORMADOR:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION 8

TEST SE REALIZARON DEL 23 AL 27 DE NOVIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		SAMUEL EDUARDO BAQUERO	13	0	5	3	:	0	1	6	7	:	8	1	2	8	:	0	1	5	9	:	0
2		VALENTINA CALDERON CASTAÑEDA	17	0	5	2	:	5	1	5	9	:	5	1	2	0	:	5	1	5	3	:	0
3		VALENTINA MUÑOZ	17	0	8	2	:	6	1	6	4	:	2	1	2	6	:	0	1	5	7	:	0
4		CAMILA LOMBANA	16	0	5	0	:	3	1	5	8	:	3	1	2	8	:	5	1	5	3	:	0
5		LAURA SOFIA DAVILA	16	0	5	1	:	0	1	5	4	:	2	1	2	3	:	0	1	4	8	:	0
6		DAYANA ROJAS BUITRAGO	17	0	7	3	:	1	1	5	8	:	0	1	2	3	:	0	1	5	8	:	5
7		JUAN DAVID JAUREGUI	16	0	6	5	:	2	1	6	8	:	6	1	3	0	:	5	1	3	5	:	5
8		ELKIN RIVEROS	16	0	4	6	:	8	1	6	2	:	7	1	2	4	:	0	1	6	6	:	0
9		SANTIAGO MOYANO	16	0	5	7	:	3	1	6	2	:	9	1	2	1	:	0	1	6	3	:	0
10		CESAR ORTIZ	16	0	4	8	:	5	1	6	8	:	0	1	3	0	:	0	1	6	9	:	0
11		CARLOS MANUEL GUTIERREZ	16	0	6	3	:	0	1	7	6	:	0	1	3	6	:	0	1	6	6	:	0
12		FELIPE BAQUERO	16	0	5	4	:	8	1	7	0	:	6	1	3	2	:	0	1	6	2	:	0
13		PAULA ANDREA CRUZ BAQUERO	16	0	4	5	:	7	1	4	8	:	4	1	2	4	:	0	1	4	0	:	0
14		SANTIAGO MOLINA	15	0	6	6	:	3	1	7	8	:	0	1	2	9	:	0	1	7	6	:	5
15		NICOLAS QUEVEDO	16	0	6	5	:	6	1	7	5	:	0	1	2	8	:	0	1	8	2	:	0
16		KAROL LOPEZ	17	0	5	2	:	6	1	5	3	:	0	1	1	5	:	0	1	5	2	:	0
17		JHON ALEXANDER GUEVARA	11	0	6	7	:	3	1	5	5	:	0	1	5	3	:	0	1	1	5	:	0
18		DANNA SOFIA FLOREZ	9	0	2	9	:	2	1	3	4	:	4	1	3	5	:	0	1	0	0	:	0
19		DANNA GABRIELA RODRIGUEZ	8	0	3	2	:	1	1	3	4	:	2	1	3	4	:	0	0	9	9	:	0
20		JUAN CAMILO RODRIGUEZ	5	0	2	9	:	2	1	1	9	:	2	1	2	1	:	0	0	9	2	:	0
21		NICOLAS SANTIAGO ORTIZ	12	0	4	4	:	2	1	5	9	:	1	1	5	9	:	0	1	1	9	:	0
22		JUAN SEBASTIAN RIVEROS	8	0	2	5	:	7	1	2	4	:	3	1	2	4	:	0	0	9	1	:	0
23		MABEL LUCIANA LOPEZ	10	0	4	6	:	1	1	4	6	:	6	1	5	0	:	0	1	1	4	:	0
24		IAN THOMAS SANCHEZ	6	0	2	2	:	0	1	1	0	:	2	1	1	2	:	0	0	8	3	:	0
25		MANUEL DAVID SANCHEZ	4	0	1	3	:	7	0	9	4	:	3	0	9	4	:	0	0	7	8	:	0
26		JUAN DAVID PEÑA	7	0	2	7	:	5	1	2	0	:	6	1	2	5	:	0	0	9	1	:	0
27		ANDRES ESTEBAN PEÑA	6	0	2	3	:	3	1	1	4	:	2	0	9	8	:	0	0	8	0	:	0
28		ADRIAN JERONIMO VELEZ	6	0	2	7	:	6	1	1	8	:	1	1	1	7	:	0	0	9	0	:	0
29		DANA ISABELA MORENO	8	0	4	2	:	4	1	3	7	:	4	1	3	8	:	0	1	0	8	:	0
30		ALISON CASTRO VERGAÑO	16	0	5	5	:	2	1	5	5	:	1	1	2	0	:	0	1	6	0	:	0
31		ANDRES SANTIAGO MARTINEZ	14	0	5	3	:	1	1	6	7	:	2	1	2	8	:	0	1	7	4	:	0
32		JUAN DIEGO VASQUEZ	14	0	6	9	:	0	1	6	1	:	0	1	2	8	:	0	1	5	3	:	0

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES/

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		SAMUEL EDUARDO BAQUERO	13	0	12	58	0	12	69
2		VALENTINA CALDERON CASTAÑEDA	17	0	12	53	0	12	54
3		VALENTINA MUÑOZ	17	0	12	30	0	12	39
4		CAMILA LOMBANA	16	0	14	18	0	14	82
5		LAURA SOFIA DAVILA	16	0	12	77	0	14	8
6		DAYANA ROJAS BUITRAGO	17	0	12	94	0	12	79
7		JUAN DAVID JAUREGUI	16	0	18	20	0	11	13
8		ELKIN RIVEROS	16	0	11	21	0	10	50
9		SANTIAGO MOYANO	16	0	11	46	0	11	24
10		CESAR ORTIZ	16	0	10	94	0	10	37
11		CARLOS MANUEL GUTIERREZ	16	0	12	89	0	11	71
12		FELIPE BAQUERO	16	0	10	91	0	10	62
13		PAULA ANDREA CRUZ BAQUERO	16	0	27	51	0	13	42
14		SANTIAGO MOLINA	15	0	11	52	0	11	82
15		NICOLAS QUEVEDO	16	0	12	45	0	12	30
16		KAROL LOPEZ	17	0	14	25	0	14	15
17		JHON ALEXANDER GUEVARA	11	0	14	28	0	13	97
18		DANNA SOFIA FLOREZ	9	0	15	53	0	15	51
19		DANNA GABRIELA RODRIGUEZ	8	0	14	51	0	14	37
20		JUAN CAMILO RODRIGUEZ	5	0	17	94	0	21	56
21		NICOLAS SANTIAGO ORTIZ	12	0	12	96	0	12	46
22		JUAN SEBASTIAN RIVEROS	8	0	15	12	0	14	11
23		MABEL LUCIANA LOPEZ	10	0	13	96	0	14	19
24		IAN THOMAS SANCHEZ	6	0	14	44	0	14	37
25		MANUEL DAVID SANCHEZ	4	0	20	70	0	24	44
26		JUAN DAVID PEÑA	7	0	17	21	0	20	80
27		ANDRES ESTEBAN PEÑA	6	0	18	51	0	20	15
28		ADRIAN JERONIMO VELEZ	6	0	23	18	0	16	57
29		DANA ISABELA MORENO	8	0	16	6	0	15	59
30		ALISON CASTRO VERGAÑO	16	0	14	87	0	14	87
31		ANDRES SANTIAGO MARTINEZ	14	0	13	23	0	13	13

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		SAMUEL EDUARDO BAQUERO	13				:		0	4	1	:	0	0	4	4	:	0
2		VALENTINA CALDERON CASTAÑEDA	17				:		0	4	0	:	0	0	4	2	:	0
3		VALENTINA MUÑOZ	17				:		0	4	2	:	0	0	3	9	:	0
4		CAMILA LOMBANA	16				:		0	3	6	:	0	0	3	9	:	0
5		LAURA SOFIA DAVILA	16				:		0	3	6	:	0	0	3	9	:	0
6		DAYANA ROJAS BUITRAGO	17				:		0	4	5	:	0	0	4	7	:	0
7		JUAN DAVID JAUREGUI	16				:		0	3	5	:	0	0	4	8	:	0
8		ELKIN RIVEROS	16				:		0	4	9	:	0	0	4	9	:	0
9		SANTIAGO MOYANO	16				:		0	5	4	:	0	0	5	9	:	0
10		CESAR ORTIZ	16				:		0	6	9	:	0	0	7	6	:	0
11		CARLOS MANUEL GUTIERREZ	16				:		0	5	8	:	0	0	5	8	:	0
12		FELIPE BAQUERO	16				:		0	5	2	:	0	0	5	1	:	0
13		PAULA ANDREA CRUZ BAQUERO	16				:		0	3	2	:	0	0	4	1	:	0
14		SANTIAGO MOLINA	15				:		0	7	4	:	0	0	7	6	:	0
15		NICOLAS QUEVEDO	16				:		0	4	8	:	0	0	4	6	:	0
16		KAROL LOPEZ	17				:		0	3	2	:	0	0	3	8	:	0
17		JHON ALEXANDER GUEVARA	11				:		0	1	9	:	0	0	1	8	:	0
18		DANNA SOFIA FLOREZ	9				:		0	2	6	:	0	0	2	5	:	0
19		DANNA GABRIELA RODRIGUEZ	8				:		0	2	6	:	0	0	2	3	:	0
20		JUAN CAMILO RODRIGUEZ	5				:		0	1	3	:	0	0	1	4	:	0
21		NICOLAS SANTIAGO ORTIZ	12				:		0	2	9	:	0	0	2	8	:	0
22		JUAN SEBASTIAN RIVEROS	8				:		0	2	5	:	0	0	3	1	:	0
23		MABEL LUCIANA LOPEZ	10				:		0	2	6	:	0	0	2	8	:	0
24		IAN THOMAS SANCHEZ	6				:		0	1	9	:	0	0	1	8	:	0
25		MANUEL DAVID SANCHEZ	4				:		0	1	8	:	0	0	1	2	:	0
26		JUAN DAVID PEÑA	7				:		0	2	7	:	0	0	2	8	:	0
27		ANDRES ESTEBAN PEÑA	6				:		0	1	7	:	0	0	1	6	:	0
28		ADRIAN JERONIMO VELEZ	6				:		0	1	8	:	0	0	1	5	:	0
29		DANA ISABELA MORENO	8				:		0	2	4	:	0	0	2	0	:	0
30		ALISON CASTRO VERGAÑO	16				:		0	4	0	:	0	0	3	7	:	0
31		ANDRES SANTIAGO MARTINEZ	14				:		0	5	5	:	0	0	3	3	:	0
32		JUAN DIEGO VASQUEZ	14				:		0	4	8	:	0	0	4	0	:	0

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
JNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		SAMUEL EDUARDO BAQUERO	13	0	0	0	:	0	1	8	9	:	0	2	2	4	:	0
2		VALENTINA CALDERON CASTAÑEDA	17	0	0	0	:	0	1	4	7	:	0	1	4	9	:	0
3		VALENTINA MUÑOZ	17	0	0	0	:	0	1	8	9	:	0	1	9	7	:	0
4		CAMILA LOMBANA	16	0	0	0	:	0	1	5	5	:	0	1	4	9	:	0
5		LAURA SOFIA DAVILA	16	0	0	0	:	0	1	2	8	:	0	1	2	8	:	0
6		DAYANA ROJAS BUITRAGO	17	0	0	0	:	0	1	5	9	:	3	1	6	9	:	0
7		JUAN DAVID JAUREGUI	16	0	0	0	:	0	2	0	7	:	0	2	1	7	:	0
8		ELKIN RIVEROS	16	0	0	0	:	0	1	9	9	:	0	2	1	4	:	0
9		SANTIAGO MOYANO	16	0	0	0	:	0	2	0	8	:	0	2	1	9	:	0
10		CESAR ORTIZ	16	0	0	0	:	0	2	0	9	:	0	2	2	8	:	0
11		CARLOS MANUEL GUTIERREZ	16	0	0	0	:	0	2	0	9	:	0	2	1	7	:	0
12		FELIPE BAQUERO	16	0	0	0	:	0	2	6	0	:	0	2	7	6	:	0
13		PAULA ANDREA CRUZ BAQUERO	16	0	0	0	:	0	1	5	9	:	0	1	5	8	:	0
14		SANTIAGO MOLINA	15	0	0	0	:	0	2	0	9	:	0	2	1	0	:	0
15		NICOLAS QUEVEDO	16	0	0	0	:	0	2	2	2	:	0	2	1	9	:	0
16		KAROL LOPEZ	17	0	0	0	:	0	1	6	2	:	0	1	6	2	:	0
17		JHON ALEXANDER GUEVARA	11	0	0	0	:	0	1	3	0	:	0	1	4	2	:	0
18		DANNA SOFIA FLOREZ	9	0	0	0	:	0	1	3	9	:	0	1	2	3	:	0
19		DANNA GABRIELA RODRIGUEZ	8	0	0	0	:	0	1	5	8	:	0	1	3	9	:	0
20		JUAN CAMILO RODRIGUEZ	5	0	0	0	:	0	0	9	4	:	0	0	8	1	:	0
21		NICOLAS SANTIAGO ORTIZ	12	0	0	0	:	0	1	5	9	:	0	1	6	9	:	0
22		JUAN SEBASTIAN RIVEROS	8	0	0	0	:	0	1	3	4	:	0	1	3	2	:	0
23		MABEL LUCIANA LOPEZ	10	0	0	0	:	0	1	5	9	:	0	1	5	9	:	0
24		IAN THOMAS SANCHEZ	6	0	0	0	:	0	1	3	7	:	0	1	3	2	:	0
25		MANUEL DAVID SANCHEZ	4	0	0	0	:	0	0	6	9	:	0	0	6	8	:	0
26		JUAN DAVID PEÑA	7	0	0	0	:	0	1	1	8	:	0	1	3	2	:	0
27		ANDRES ESTEBAN PEÑA	6	0	0	0	:	0	0	9	7	:	0	1	1	7	:	0
28		ADRIAN JERONIMO VELEZ	6	0	0	0	:	0	1	0	9	:	0	1	2	5	:	0
29		DANA ISABELA MORENO	8	0	0	0	:	0	1	3	8	:	0	1	2	2	:	0
30		ALISON CASTRO VERGAÑO	16	0	0	0	:	0	1	8	6	:	0	1	8	4	:	0
31		ANDRES SANTIAGO MARTINEZ	14	0	0	0	:	0	2	2	9	:	0	2	1	8	:	0
32		JUAN DIEGO VASQUEZ	14	0	0	0	:	0	2	1	8	:	0	2	2	1	:	0

OBLIGACION 9

CERTIFICACION PERMANENCIA NOVIEMBRE QUETAME



CODIGO	
VERSION	
FECHA	

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE QUETAME
NIT. 800.094.716-1
PROGRAMAS SOCIALES

EL SUSCRITO COORDINDOR DE PROGRAMAS SOCIALES

QUETAME CUNDINAMARCA

CERTIFICA

Que HARVEY ARTURO AMAYA GUIO, identificado con la cedula de Ciudadanía N°. 80 127 200 de BOGOTA, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN BALONCESTO DE QUETAME**, durante el periodo comprendido entre el 1 de noviembre al 30 de noviembre del 2021, cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de noviembre del 2021

P.A.T.
Coordinadora programas sociales

Proyectó:	Claudia Agudelo	Apoyo UTA	
Revisó:	Claudia Agudelo	Apoyo UTA	
Aprobó:	Edwin Mauricio Romero	Jefe de UTA	
Revisar y aprobó:	Edwin Mauricio Romero	Jefe de UTA	

SEGUIMOS CRECIENDO
Celular: 310-3053986 Correo: alcaldia@quetame-cundinamarca.gov.co
Palacio Municipal Carrera 4 No. 4 – 93

OBLIGACION 10

SE PARTICIPA EN 1 EVENTO DEPORTIVO CON LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA EN BALONCESTO DEL MUNICIPIO DE QUETAME CATEGORIA ESPECIALIZACION (LA FASE ZONAL ORIENTE DE INTERCOLEGIADOS QUE SE REALIZO EN EL MUNICIPIO DE CHIPAQUE.)

- SEGUNDO LUGAR BALONCESTO FEMENINO JUVENIL ESCUELA DE FORMACION QUETAME
- 4 CUARTO LUGAR BALONCESTO MASCULINO JUVENIL ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA QUETAME

FORMATO OBLIGACION 11

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

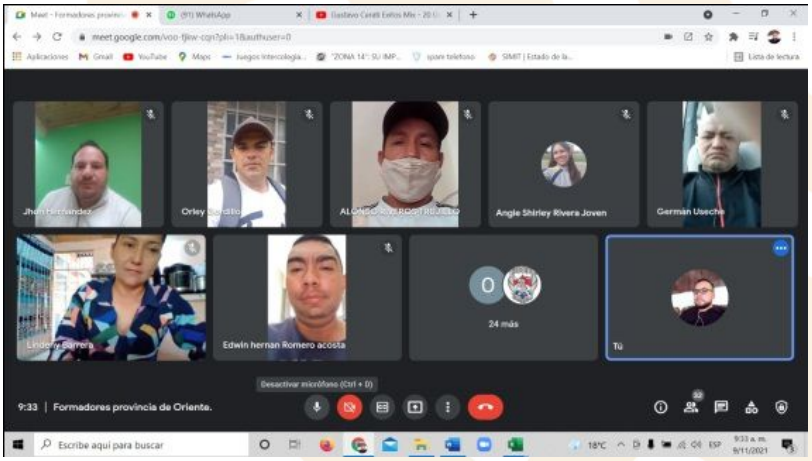
MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
MAYO	5:30 AM - 9:30 AM	CAQUEZA - FOSCA	17 MAYO 19 MAYO	SE REALIZO LA RUTA DE CAQUEZA - FOSCA MARCANDO LA RUTA EN LA APLICACIÓN RELIVE PARA LA CREACION DEL PROGRAMA " RUTAS POR CUNDINAMARCA" MUNICIPIO DE CAQUEZA.
JUNIO	9:00 AM - 3:00 PM	CAQUEZA	03-jun	SE REALIZO EL JUZGAMIENTO DE MEDICION DE LA BICICLETA MAS GRANDE CREADA CON IMPLEMENTOS RECICLABLES EN EL CONCURSO " CELEBRACION DEL DIA INTERNACIONAL DE LA BICICLETA, CUNDINAMARCA 2021"
JUNIO	7:00 AM - 3:00 PM	UBAQUE	19-jun	EVENTO DEPORTE SOCIAL Y COMUNITARIO PARA LAS JAC DEL MUNICIPIO DE UBAQUE APOYO EN ORGANIZACIÓN, JUZGAMIENTO Y DESMONTAJE DE CARPAS Y JUEGOS TRADICIONALES PARA LAS JAC DEL MUNICIPIO DE UBAQUE
JULIO	8.00 am 12:00 M	CAQUEZA VEREDA RINCON GRANDE	13/07/2021 - 15 JULIO 2021	APOYO VACACIONES RECREATIVAS VEREDA DE RINCON GRANDE CAQUEZA JUNTO CON EL PROFESOR GIOVANY SANABRIA REALIZAMOS CARRERA DE ENCOSTALADOS, GOLOSA, BARRA DE EQUILIBRIO Y CAMINATA ECOLOGICA.
AGOSTO	5:00 am 5:00 pm	CHIPAQUE - UNE	22-ago-21	APOYO LOGISTICO AL CICLO PASEO CHIPAQUE - UNE (COMPONENTE DE ACTIVIDAD FISICA)
		CHOACHI - QUETAME	20 AGOSTO - 31 DE AGOSTO	BALONCESTO PREJUVENIL FEMENINO COLEGIO IGNACIO PESCADOR CHOACHI BALONCESTO PREJUVENIL FEMENINO COLEGIO EL HATO CHOACHI BALONCESTO JUVENIL FEMENINO COLEGIO EL HATO CHOACHI BALONCESTO JUVENIL FEMENINO COLEGIO FERRALARADA CHOACHI BALONCESTO JUVENIL FEMENINO COLEGIO NORMAL SANTA TERESITA DE QUETAME BALONCESTO JUVENIL MASCULINO COLEGIO NORMAL SANTA TERESITA DE QUETAME
SEPTIEMBRE		QUETAME	20/09/2021 - 27 SEPTIEMBRE 2021	INSCRIPCION DEPORTISTAS PLATAFORMA SUPERATE INTERCOELGIADOS BALONCESTO MASCULINO JUVENIL IED TECNICO COMERCIAL PUENTE QUETAME INSCRIPCION CAMPAMENTOS JUVENILES QUETAME 19 CAMPISTAS
OCTUBRE	7:30 AM - 1:00 PM	MOSQUERA	05-oct-21	LANZAMIENTO DEL PROGRAMA DE DEPORTE FORMATIVO Y ENTREGA DE IMPLEMENTACION A LOS MONITORES DEPORTIVOS.
NOVIEMBRE	8:00 AM - 6:00 P	CHIPAQUE	2 NOV - 4 NOV	FASE ZONAL ORIENTE JUEGOS SUPERATE INTERCOLEGIADOS 2021 CATEGORIA JUVENIL
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		QUETAME		
NOMBRE DEL FORMADOR	HARVEY ARTURO AMAYA GUIO			

OBLIGACION 12
PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD



OBLIGACION 13

NOVIEMBRE 9 2021: REUNION FORMADORES PROVINCIA ORIENTE 9:00 AM – 10:00 AM



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

NOVIEMBRE 19 2021: REUNION VIRTUAL COMPONENTE FORMATIVO PROVINCIA de oriente 7:00 pm – 8:00 pm



Noviembre 30 2021: REUNION PRESENCIAL DEL COMPPONENTE EN CAQUEZA 12:00 M



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

OBLIGACION 14

OCTUBRE APOYO PAGINAS Y REDES SOCIALES EN INTERACCIONES A LA PAGINA DE INDEPORTES EN LOS EVENTOS SOLICITADOS EN INTERACTUAR:



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

SESIONES DE ENTRENAMIENTO





Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co





Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

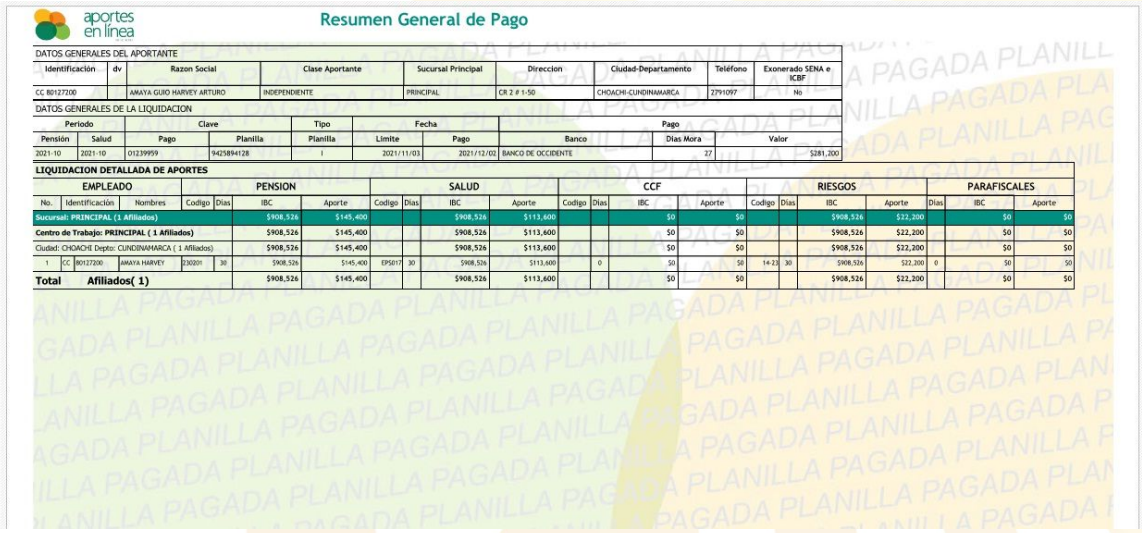




Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PAGO SEGURIDAD SOCIAL PERIODO OCTUBRE



aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

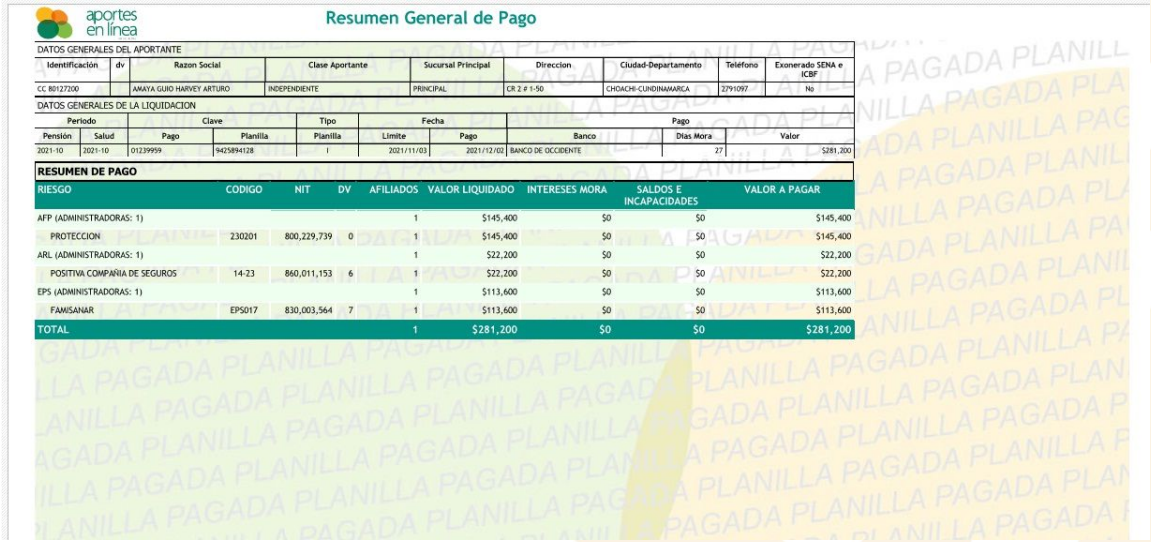
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 80127200		AMAYA GUIO HARVEY ARTURO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 2 # 1-50	CHOACHI-CUNDINAMARCA	2791097	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2021-10	2021-10	01239959	9425894128	I	2021/11/03	2021/12/02	BANCO DE OCCIDENTE	27	$281,200

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO					PENSION			SALUD			CCF			RIESGOS			PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$908,526	$145,400			$908,526	$113,600			$0	$0			$908,526	$22,200		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$908,526	$145,400			$908,526	$113,600			$0	$0			$908,526	$22,200		$0	$0
Ciudad: CHOACHI Depto: CUNDINAMARCA (1 Afiliados)					$908,526	$145,400			$908,526	$113,600			$0	$0			$908,526	$22,200		$0	$0
1	CC 80127200	AMAYA HARVEY	230201	30	$908,526	$145,400	EPS017	30	$908,526	$113,600		0	$0	$0	14-23	30	$908,526	$22,200	0	$0	$0
Total	**Afiliados(1)**				$908,526	$145,400			$908,526	$113,600			$0	$0			$908,526	$22,200		$0	$0



aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 80127200		AMAYA GUIO HARVEY ARTURO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 2 # 1-50	CHOACHI-CUNDINAMARCA	2791097	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

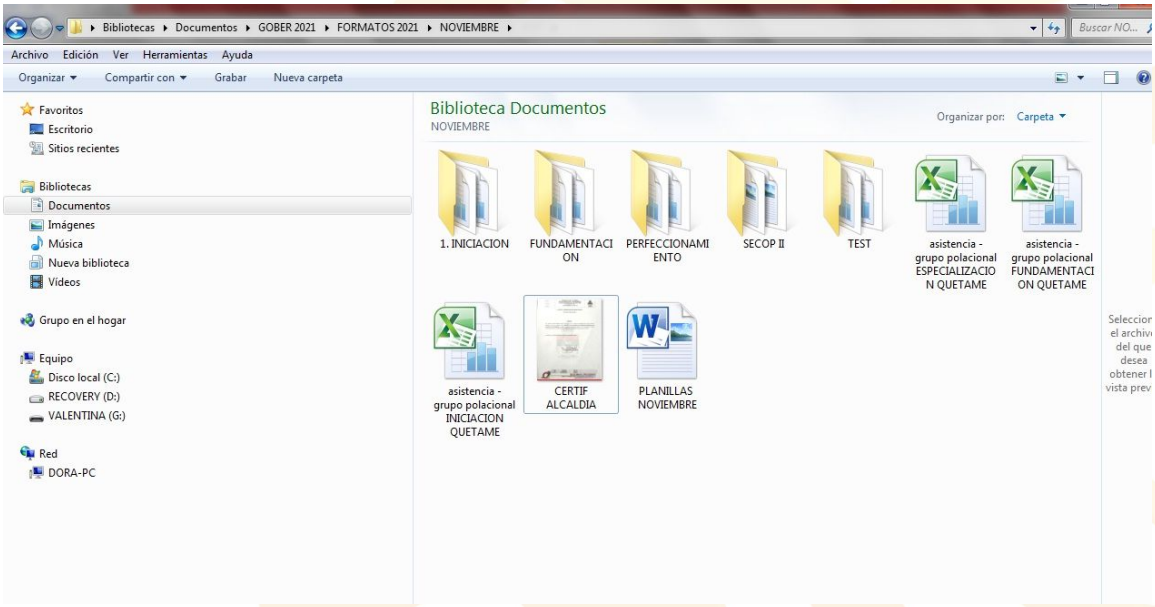
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2021-10	2021-10	01239959	9425894128	I	2021/11/03	2021/12/02	BANCO DE OCCIDENTE	27	$281,200

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$145,400	$0	$0	$145,400
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	$145,400	$0	$0	$145,400
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$22,200	$0	$0	$22,200
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$22,200	$0	$0	$22,200
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$113,600	$0	$0	$113,600
FAMISANAR	EPS017	830,003,564	7	1	$113,600	$0	$0	$113,600
TOTAL				1	$281,200	$0	$0	$281,200

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PANTALLAZO CARPETA INDEPORTES NOVIEMBRE 2021



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co