FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**GERSON DIAZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BOXEO**	
MUNICIPIO	**NARIÑO**	
REUNIONES	**INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO M/PAL**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Trabajo de reacción y fortalecimiento



Iniciación.juego predeportivo para generar orientacion a temprana edad..



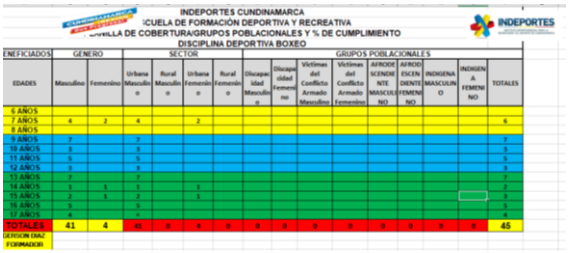


Fundamentación: guanteo entre niveles .

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRAFICA		
FORMADOR	**GERSON DIAZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BOXEO**	
MUNICIPIO	**NARIÑO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL NARIÑO	NOVIEMBRE



Obligación 1: continúe con la convocatoria vía WhatsApp.



obligación 3. cobertura de un total de 45 alumnos que corresponden a iniciación (6), fundamentación (18) y perfeccionamiento (21).



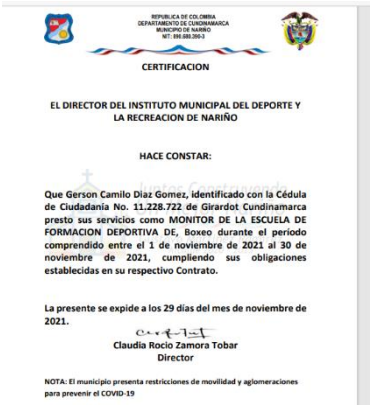
obligación 4: organicé los grupos de trabajo y se dividieron en 3 categorías: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. Se espera para el mes de octubre cambiar horarios según necesiad d cada nivel.

Obligación 8. Realicé la segunda toma de las pruebas Físicas y Antropométricas establecidas en el cronograma y desarrolladas bajo los parámetros de los formatos entregados por la subgerencia técnica, aplicado a cada uno de los alumnos de la escuela de formación deportiva.





obligación 9. certificación de constancia de la realizació n de actividades mensuales.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE NARIÑO
NIT: 890.680.390-3

CERTIFICACION

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE NARIÑO

HACE CONSTAR:

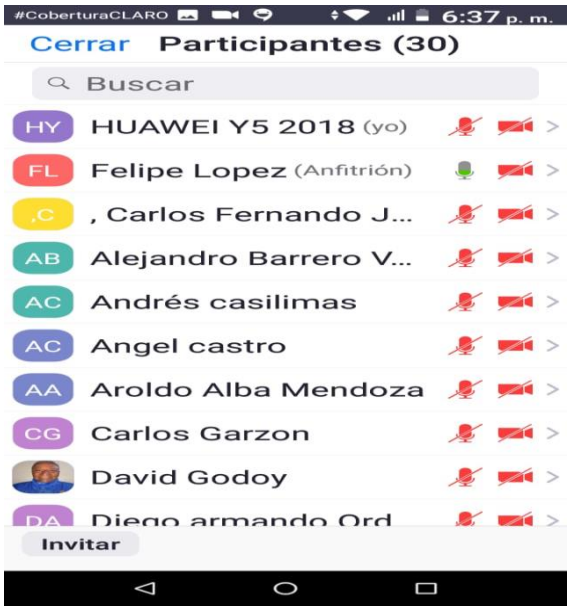
Que Gerson Camilo Diaz Gomez, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11.228.722 de Girardot Cundinamarca presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE, Boxeo durante el período comprendido entre el 1 de noviembre de 2021 al 30 de noviembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

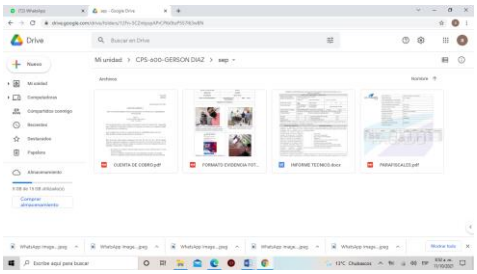
La presente se expide a los 29 días del mes de noviembre de 2021.

Claudia Rocio Zamora Tobar
Director

NOTA: El municipio presenta restricciones de movilidad y aglomeraciones para prevenir el COVID-19

obligación 13. Participe en la capacitación de riesgo





Obligación 15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución a través de un informe final, en formato digital y modificable.



Obligación 10. Realicé festival deportivo del 2 al 6 de agosto en el municipio de Nariño.

Obligacion 11. Apoyo festival internacional de cine de víctimas del conflicto
26 de noviembre



Obligación 14. Apoyé al municipio el dia de juegos comunales



HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO.



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

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: BOXEO
MUNICIPIO: NARIÑO
NOMBRE DEL FORMADOR: GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO PRINCIPAL		POLIDEPORTIVO PRINCIPAL		POLIDEPORTIVO PRINCIPAL			
4:00 PM A 6:00PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	POLIDEPORTIVO PRINCIPAL		POLIDEPORTIVO PRINCIPAL		POLIDEPORTIVO PRINCIPAL			
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE	POLIDEPORTIVO PRINCIPAL		POLIDEPORTIVO PRINCIPAL		POLIDEPORTIVO PRINCIPAL			



INDEPORTES

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

DISCIPLINA DEPORTIVA BOXEO

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															
7 AÑOS	4	2	4		2										6
8 AÑOS															
9 AÑOS	7		7												7
10 AÑOS	3		3												3
11 AÑOS	5		5												5
12 AÑOS	3		3												3
13 AÑOS	7		7												7
14 AÑOS	1	1	1		1										2
15 AÑOS	2	1	2		1										3
16 AÑOS	5		5												5
17 AÑOS	4		4												4
TOTALES	41	4	41	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45

GERSON DIAZ
FORMADOR

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE NARIÑO
NIT: 890.680.390-3

CERTIFICACION

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE NARIÑO

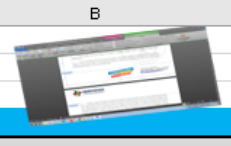
HACE CONSTAR:

Que Gerson Camilo Diaz Gomez, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11.228.722 de Girardot Cundinamarca presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE, Boxeo durante el período comprendido entre el 1 de noviembre de 2021 al 30 de noviembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 29 días del mes de noviembre de 2021.

Claudia Rocio Zamora Tobar
Director

NOTA: El municipio presenta restricciones de movilidad y aglomeraciones para prevenir el COVID-19



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

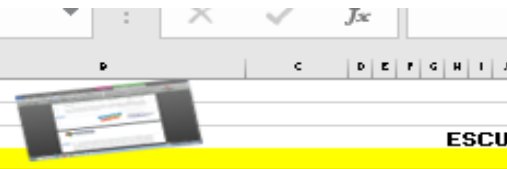
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN DAVID GOMEZ		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	11	1	90%
2	SEBASTIAN SOTO		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
3	KAREN DANIELA CHACON RIPE		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
4	MIGUEL MASMELA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
5	ALEJANDRO ROJAS PUENTES		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
6	VALENTINA BARRERO		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	9	3	75%
7																																				
8																																				
9																																				
10																																				
11																																				
12																																				
13																																				
14																																				
15																																				
16																																				
17																																				
18																																				
19																																				
20																																				
21																																				
22																																				
23																																				
24																																				



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	11	#	#	#	#	#	#	#	#	20	#	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	STEVEN SAVEDRA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	11	0	92%
2	MIGUEL MASMELA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
3	DIEGO ALEJANDRO MENDOZA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
4	JAIDER PALOMINO		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
5	SEBASTIAN GOMEZ		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
6	YEISON ANDRES GARZON		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	11	0	92%
7	DAVID MARCELO GARZON		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
8	JUAN ANGEL GARZON		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
9	ANDERSON SAVEDRA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
10	SANTIAGO NUÑEZ		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
11	MANUEL CARO FLOREZ		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
12	LEIMAR VALENCIA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
13	JORGE ANDRES LEIVA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	11	0	92%
14	CRISTIAN LAGUNA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
15	MARCELO MASMELA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
16	STIVEN GERARD SAENZ		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
17	JORGE ANDRES VELASQUEZ		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
18	JHON ALEXANDER CHACON RIPE		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1			1		1						12	12	0	100%
19																																				
20																																				
21																																				

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



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	23	#	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JEISON MASMELA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
2	BRAYAN CARABALLO		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	11	0	92%
3	DIEGO SAENZ		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
4	MARLON LAGUNA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	11	0	92%
5	JUAN DAVID BARRERO		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
6	JUAN CARLOS GARZON		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
7	DAVID SANTIAGO SAENZ		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
8	JUAN CAMILO MASMELA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
9	JUAN DAVID CHACON		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	11	0	92%
10	LUIS STEVEN VALENCIA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
11	GIOVANY GONGORA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
12	YELFRI RICARDO MORENO		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
13	MARIA PAULA GARCIA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
14	JINA ALEJANDRA URUEÑA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
15	JAIRO CHARCHAS		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
16	DAVID CHINGANA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
17	ROBINSON BETANCOURT		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
18	JOSE MANUEL VELASQUEZ		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
19	JORGE ANDRES PADILLA MENDOZA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
20	JUAN DAVID ARCINIEGAS PARDOSA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%
21	MARLON GORDILLO LAGUNA		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1									12	12	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

FESTIVALES

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
AGOSTO	**2 A 8 PM**	**parque principal y psicina**	**del 2 al 6 de agosto**	**realice del 2 al 6 de agosto el respectivo festival recreo-deportivo, en este realice unos topes contra el municipio de girardot, dejando bases tecnicas, arbitrales y demas en nuestros niños, de igual manera se realiza actividad de integracion *recreativa* en la piscina muncipal, dentro del evento se realiza todo tipo de desinfeccion, cumpliendo asi a cabalidad los protocolos exijidos**
				 
NOVIEMBRE	**2 A 8PM**	**SENDERO ECOLOGICO BUSCAVIDA - ENCUENTRO DEPORTIVO "TRABAJO FISICO"**	**9Y10 DE NOVIEMBRE**	Realice una caminata ecologica en el municipio, **mas exactamente vereeda buscavida, esta fue acompañada de otras escuelas de formacion y de cuerpo de bomberos del municipio, en esta rescatando lo importante de nuestros sitios turisticos y lo importante de la concervacion del medio ambiente, de igual manera el dia 10 se realiza un encuentro tecnico en pro de mejorar capacidades fisicas y de desplazamiento en tren inferior en los diferentes nivles. el trabajo es en balon pie**
				 
PROVINCIA	ALTO MAGDALENA			
NOMBRE DEL FORMADOR	GERSON CAMILO DIAZ			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228

MES	Noviembre		MUNICIPIO:NARIÑO - CUNDINAMARCA			
LUGAR:	PARQUE PRINCIPAL		HORARIO DE PRACTICA:	2:00-8:00PM		
NIVEL	INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	X

CLASES				JULIO	JULIO	JULIO
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	x	x	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		x	x
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	x	x	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA			X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO	x	x	x
			ORIENTACION	x	x	x
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	x	x	x
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALE S	FUERZA		x	x
			VELOCIDAD	x	x	x
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA	x	x	x
		ELEMENTOS TÉCNICOS				
		ELEMENTOS TACTÍCOS				

		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	x	x	x
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	x
			FESTIVALES RECREATIVOS		x	x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 120**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introducción a la Clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento			**colchonetas.** **platillos.** **cartulina.**
2.	Ritmo			
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets	Equilibrio	**x**	10	
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia	
				Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	**01/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión: 121**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina						
Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introducción a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. cambios de velociad de 30 – 50 y 100 mts	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Pelotas
1.	Acoplamiento			**colchonetas.**
2.	Ritmo			**platillos.**
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets	Equilibrio	**x**	10	**cartulina.**
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia	
				Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 6:00**	**N° de sesión: 122**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introducciòn a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
4 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1. Flexextension de brazos, 4 series de 10 repeticiones	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. trabajo de lanzamiento en balon medicinal de 5.0 kg en parejas. El compañero simula un golpe lanzando el balón de manera correcta a su compañero		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento			**colchonetas.**
2.	Ritmo			**platillos.**
3.En para de combate pasar de extremo a extremo, aproximadamente 50 metros. Un compañero lanzara balones tratando de desestabilizar a su compañero.	Equilibrio	**x**	30	**cartulina.** **guantin**
4. trabajo con varas, parada de combat y con mano izquiera se lanza golpe recto, cambia de mano y lanza siguiente golpe recto	Orientación		10	
5.	Diferenciación			

6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se habla al final de la clase en que podemos mejorar y ante todo generando un combate competitivo pero siempre sin llegar a tomarlo personal.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
				Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03/112021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 123**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar por medio de la recreación gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			

9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento				**colchonetas.** **platillos.** **cartulina.**
2.	Ritmo				
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets	Equilibrio		**x**	10	
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación		x	30	
5.	Diferenciación				
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción		x	30	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento **x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales **x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia	

							Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:							

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión: 124**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			

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

9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento				**colchonetas.** **platillos.** **cartulina.**
2.	Ritmo				
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets	Equilibrio		**x**	10	
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación		x	30	
5.	Diferenciación				
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción		x	30	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia		
					Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nilo**	**Hora: 6:00**	**N° de sesión: 125**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
4 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1. Flexextension de brazos, 4 series de 10 repeticiones	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. trabajo de lanzamiento en balon medicinal de 5.0 kg en parejas. El compañero simula un golpe lanzando el balón de manera correcta a su compañero		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			

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

6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento				**colchonetas.**
2.	Ritmo				**platillos.**
3.En para de combate pasar de extremo a extremo, aproximadamente 50 metros. Un compañero lanzara balones tratando de desestabilizar a su compañero.	Equilibrio		**x**	30	**cartulina.** **guantin**
4. trabajo con varas, parada de combat y con mano izquiera se lanza golpe recto, cambia de mano y lanza siguiente golpe recto	Orientación			10	
5.	Diferenciación				
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción		x	30	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se habla al final de la clase en que podemos mejorar y ante todo generando un combate competitivo pero siempre sin llegar a tomarlo personal.		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
					Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

O.C. Sede
ncia Piso 5
igo Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE5FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 126**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			

2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento			**colchonetas.**
2.	Ritmo			**platillos.**
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets	Equilibrio	**x**	10	**cartulina.**
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

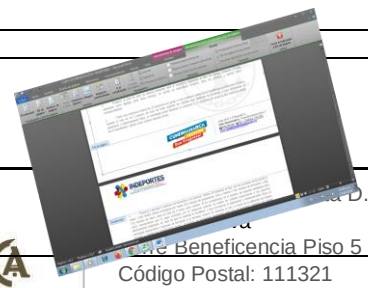
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x** 5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x** 5	mirarse al espejo y simular para y guardia	

	Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA



...d D.C. Sede
...e Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión: 127**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			

2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento			**colchonetas.**
2.	Ritmo			**platillos.**
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets	Equilibrio	**x**	10	**cartulina.**
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento **x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales **x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia	
			Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:			



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 6:00**	**N° de sesión: 128**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina
Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):
VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

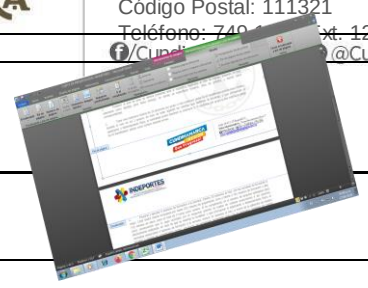
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
4 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**

	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1. Flexextension de brazos, 4 series de 10 repeticiones	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. trabajo de lanzamiento en balon medicinal de 5.0 kg en parejas. El compañero simula un golpe lanzando el balón de manera correcta a su compañero		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento				**colchonetas.**
2.	Ritmo				**platillos.**
3.En para de combate pasar de extremo a extremo, aproximadamente 50 metros. Un compañero lanzara balones tratando de desestabilizar a su compañero.	Equilibrio		**x**	30	**cartulina.** **guantin**
4. trabajo con varas, parada de combat y con mano izquiera se lanza golpe recto, cambia de mano y lanza siguiente golpe recto	Orientación			10	
5.	Diferenciación				
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción		x	30	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se habla al final de la clase en que podemos mejorar y ante todo generando un combate competitivo pero siempre sin llegar a tomarlo personal.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
				Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:				

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1[illegible] ext. 1228
/Cundinamarca @CundinamarcaGob



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 129**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

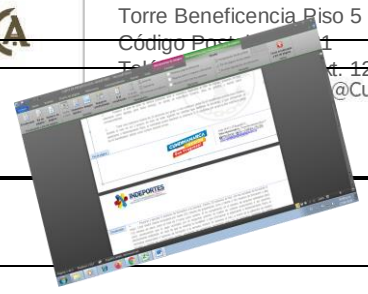
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**	
1.	Fuerza	Maxima				
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20		
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**	
1.	Acoplamiento				**colchonetas.** **platillos.** **cartulina.**	
2.	Ritmo					
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets	Equilibrio		**x**	10		
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación		x	30		
5.	Diferenciación					
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción		x	30		
7.	Adaptación					
8.	Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia			
					Gerson C. Diaz G.	
FIRMA FORMADOR:						

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Post[illegible]1
Tel[illegible]t. 1228
[illegible]@CundinamarcaGob



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha: **08/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión: 130**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz			**N° de deportistas: 18**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina						
Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio	x Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
saludo		Introduccion a la clase	**x**	2		
formacion		llamado a lista	**x**	4		
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos		Movilidad Articular	**x**	4		
3 vueltas a la cancha.		Calentamiento	**x**	10		

PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**	
1.	Fuerza	Maxima				
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20		
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**	
1.	Acoplamiento				**colchonetas.** **platillos.** **cartulina.**	
2.	Ritmo					
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets	Equilibrio		**x**	10		
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación		x	30		
5.	Diferenciación					
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción		x	30		
7.	Adaptación					
8.	Patrones Basicos de Movimiento					

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia	
				Gerson C. Diaz G.
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:	**08/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 6:00**	**N° de sesión: 131**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

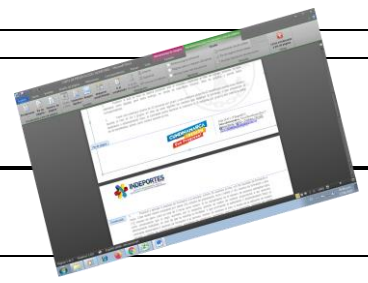
PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	

rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular		**x**	4	
4 vueltas a la cancha.	Calentamiento		**x**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1. Flexextension de brazos, 4 series de 10 repeticiones	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. trabajo de lanzamiento en balon medicinal de 5.0 kg en parejas. El compañero simula un golpe lanzando el balón de manera correcta a su compañero		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento				**colchonetas.**
2.	Ritmo				**platillos.**
3.En para de combate pasar de extremo a extremo, aproximadamente 50 metros. Un compañero lanzara balones tratando de desestabilizar a su compañero.	Equilibrio		**x**	30	**cartulina.** **guantin**
4. trabajo con varas, parada de combat y con mano izquiera se lanza golpe recto, cambia de mano y lanza siguiente golpe recto	Orientación			10	
5.	Diferenciación				
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción		x	30	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se habla al final de la clase en que podemos mejorar y ante todo generando un combate competitivo pero siempre sin llegar a tomarlo personal.		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
					Gerson C. Diaz G.
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:	**10/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 132**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
saludo	Introduccion a la clase		**x**	2		
formacion	llamado a lista		**x**	4		
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular		**x**	4		
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento		**x**	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**	
1.	Fuerza	Maxima				
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20		
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**	
1.	Acoplamiento				**colchonetas.**	
2.	Ritmo				**platillos.**	
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets	Equilibrio		**x**	10	**cartulina.**	
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación		x	30		
5.	Diferenciación					
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción		x	30		
7.	Adaptación					
8.	Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia			
					Gerson C. Diaz G.	
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:	**10/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión: 133**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
saludo	Introduccion a la clase		**x**	2		
formacion	llamado a lista		**x**	4		
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular		**x**	4		
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento		**x**	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**	
1.	Fuerza	Maxima				
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20		
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**	
1.	Acoplamiento				**colchonetas.**	
2.	Ritmo				**platillos.**	
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets	Equilibrio		**x**	10	**cartulina.**	
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación		x	30		
5.	Diferenciación					
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción		x	30		
7.	Adaptación					
8.	Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia			
					Gerson C. Diaz G.	
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:	**10/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 6:00**	**N° de sesión: 134**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina			Participaciòn	x	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**			
saludo		Introduccion a la clase		**x**	2				
formacion		llamado a lista		**x**	4				
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos		Movilidad Articular		**x**	4				
4 vueltas a la cancha.		Calentamiento		**x**	10				
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**			
		Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**			
1. Flexextension de brazos, 4 series de 10 repeticiones		Fuerza	Maxima	**x**	10				
2. trabajo de lanzamiento en balon medicinal de 5.0 kg en parejas. El compañero simula un golpe lanzando el balón de manera correcta a su compañero			Explosiva	**x**	10				
3.		Resistencia	Aerobica						
4.			Anaerobica						
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacciòn						
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**			
1.		Acoplamiento				**colchonetas.**			
2.		Ritmo				**platillos.**			
3.En para de combate pasar de extremo a extremo, aproximadamente 50 metros. Un compañero lanzara balones tratando de desestabilizar a su compañero.		Equilibrio		**x**	30	**cartulina.**			
4. trabajo con varas, parada de combat y con mano izquiera se lanza golpe recto, cambia de mano y lanza siguiente golpe recto		Orientación			10	**guantin**			
5.		Diferenciación							
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar		Reacción		x	30				
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**			
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**			
1.Estiramiento		**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	5	Se habla al final de la clase en que podemos mejorar y ante todo generando un combate competitivo pero siempre sin llegar a tomarlo personal.					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos									
						Gerson C. Diaz G.			
FIRMA FORMADOR:									

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 11 [illegible]
Teléfono: 749 1[illegible] Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA					
INDEPORTES CUNDINAMARCA					
PLAN DIARIO DE CLASE					
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA					
Fecha:	**12/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 135**	**N° de semana: 2**

Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 6**				**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina								
Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina			Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**		
saludo		Introduccion a la clase		**x**	2			
formacion		llamado a lista		**x**	4			
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos		Movilidad Articular		**x**	4			
3 vueltas a la cancha.		Calentamiento		**x**	10			
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**		
		Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**		
1.		Fuerza	Maxima					
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas			Explosiva	**x**	20			
3.		Resistencia	Aerobica					
4.			Anaerobica					
5.		Velocidad	Maxima					
6.			Desplazamiento					
7.			Reacciòn					
8.		Flexibilidad	Estatica					
9.			Dinamica					
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**		
1.		Acoplamiento				**colchonetas.**		
2.		Ritmo				**platillos.**		
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets		Equilibrio		**x**	10	**cartulina.**		
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos		Orientación		x	30			
5.		Diferenciación						
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar		Reacción		x	30			
7.		Adaptación						
8.		Patrones Básicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1.								
2.								
3.								
4.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**		
1.Estiramiento		**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores								
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos								
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia				
						Gerson C. Diaz G.		
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:	**12/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión: 136**	**N° de semana: 2**

Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 18**					**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina									
Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia		Autodisciplina			Participaciòn		x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**			
saludo		Introduccion a la clase		**x**	2				
formacion		llamado a lista		**x**	4				
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos		Movilidad Articular		**x**	4				
3 vueltas a la cancha.		Calentamiento		**x**	10				
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**			
		Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**			
1.		Fuerza	Maxima						
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas			Explosiva	**x**	20				
3.		Resistencia	Aerobica						
4.			Anaerobica						
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacciòn						
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**			
1.		Acoplamiento				**colchonetas.**			
2.		Ritmo				**platillos.**			
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets		Equilibrio		**x**	10	**cartulina.**			
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos		Orientación		x	30				
5.		Diferenciación							
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar		Reacción		x	30				
7.		Adaptación							
8.		Patrones Básicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**			
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**			
1.Estiramiento		**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores									
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos									
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia					
						Gerson C. Diaz G.			
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:	**12/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**		**Hora: 6:00**	**N° de sesión: 137**					**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz					**N° de deportistas: 21**						**Edades: 13-17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**					**x**
Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina											
Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto			Convivencia		Autodisciplina				Participaciòn		x
Honestidad			Justicia		Reconocimiento		Autodominio				
Trabajo en equipo			Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa				
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**				
saludo			Introduccion a la clase		**x**	2					
formacion			llamado a lista		**x**	4					
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos			Movilidad Articular		**x**	4					
4 vueltas a la cancha.			Calentamiento		**x**	10					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES			**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**				
			Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**				
1. Flexextension de brazos, 4 series de 10 repeticiones			Fuerza	Maxima	**x**	10					
2. trabajo de lanzamiento en balon medicinal de 5.0 kg en parejas. El compañero simula un golpe lanzando el balón de manera correcta a su compañero				Explosiva	**x**	10					
3.			Resistencia	Aerobica							
4.				Anaerobica							
5.			Velocidad	Maxima							
6.				Desplazamiento							
7.				Reacciòn							
8.			Flexibilidad	Estatica							
9.				Dinamica							
ACTIVIDADES			**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**				
1.			Acoplamiento				**colchonetas.**				
2.			Ritmo				**platillos.**				
6. en skiping direc 1 para arrancar a realizar un cambio de velicidad de 50 metros			Equilibrio		**x**	30	**cartulina.**				
4. trabajo con varas, parada de combat y con mano izquiera se lanza golpe recto, cambia de mano y lanza siguiente golpe recto			Orientación			10	**guantin**				
5.			Diferenciación								
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar			Reacción		x	30					
7.			Adaptación								
8.			Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES			**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**				
1.											
2.											
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**				
1.Estiramiento			**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa						
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			x	5	Se habla al final de la clase en que podemos mejorar y ante todo generando un combate competitivo pero siempre sin llegar a tomarlo personal.						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos											
							Gerson C. Diaz G.				
FIRMA FORMADOR:											

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 138**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento			**colchonetas.**
2.	Ritmo			**platillos.**
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets	Equilibrio	**x**	10	**cartulina.**
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia	

FIRMA FORMADOR: Gerson C. Diaz G.

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión: 139**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento				**colchonetas.**
2.	Ritmo				**platillos.**
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets	Equilibrio		**x**	10	**cartulina.**
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación		x	30	
5.	Diferenciación				
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción		x	30	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia	

Gerson C. Diaz G.

FIRMA FORMADOR:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa
Torre Beneficencia, Piso 5
Código Postal: 111321
Conmutador: PBX 1220 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 6:00**	**N° de sesión: 140**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
4 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1. Flexextension de brazos, 4 series de 10 repeticiones	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. trabajo de lanzamiento en balon medicinal de 5.0 kg en parejas. El compañero simula un golpe lanzando el balón de manera correcta a su compañero		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento			**colchonetas.** **platillos.** **cartulina.** **guantin**
2.	Ritmo			
6. en skiping direc 1 para arrancar a realizar un cambio de velicidad de 50 metros	Equilibrio	**x**	30	
4. trabajo con varas, parada de combat y con mano izquiera se lanza golpe recto, cambia de mano y lanza siguiente golpe recto	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se habla al final de la clase en que podemos mejorar y ante todo generando un combate competitivo pero siempre sin llegar a tomarlo personal.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				

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

							Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:							

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 141**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento			**colchonetas.**
2.	Ritmo			**platillos.**
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets	Equilibrio	**x**	10	**cartulina.**
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

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

PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia		
				Gerson C. Diaz G.	
FIRMA FORMADOR:					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/12/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión: 142**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento			**colchonetas.**
2.	Ritmo			**platillos.**
3.juego de la largatija, consiste en posición de flexoextension de brazos derribar al otro, esto bajo el control y colchonets	Equilibrio	**x**	10	**cartulina.**
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

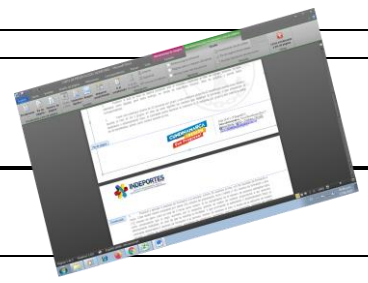
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

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

PARTE FINAL								
ACTIVIDADES				**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento			**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores								
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos								
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia			
							Gerson C. Diaz G.	
FIRMA FORMADOR:								

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
Fecha:	**17/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**		**Hora: 6:00**	**N° de sesión: 143**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz					**N° de deportistas: 21**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina								
Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto			Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad			Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo			Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES						**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
saludo			Introduccion a la clase		**x**	2		
formacion			llamado a lista		**x**	4		
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos			Movilidad Articular		**x**	4		
4 vueltas a la cancha.			Calentamiento		**x**	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES			**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
			Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**	
1. Flexextension de brazos, 4 series de 10 repeticiones			Fuerza	Maxima	**x**	10		
2. trabajo de lanzamiento en balon medicinal de 5.0 kg en parejas. El compañero simula un golpe lanzando el balón de manera correcta a su compañero				Explosiva	**x**	10		
3.			Resistencia	Aerobica				
4.				Anaerobica				
5.			Velocidad	Maxima				
6.				Desplazamiento				
7.				Reacciòn				
8.			Flexibilidad	Estatica				
9.				Dinamica				
ACTIVIDADES			**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**	
1.			Acoplamiento				**colchonetas. platillos. cartulina. guantin**	
2.			Ritmo					
6. en skiping direc 1 para arrancar a realizar un cambio de velicidad de 50 metros			Equilibrio		**x**	30		
4. trabajo con varas, parada de combat y con mano izquiera se lanza golpe recto, cambia de mano y lanza siguiente golpe recto			Orientación			10		
5.			Diferenciación					
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar			Reacción		x	30		
7.			Adaptación					
8.			Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES			**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1.								
2.								

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

3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se habla al final de la clase en que podemos mejorar y ante todo generando un combate competitivo pero siempre sin llegar a tomarlo personal.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
				Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 144**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	**7 balones**
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
juego con balon	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento			**colchonetas.**
2.	Ritmo			**platillos.**
3. siguiendo una linea de 25 metro tendran que cruzar sin salir de ella, de salirsen tndran que iniciar de nuevo.	Equilibrio	**x**	10	**cartulina.**

Carrera 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

el equipo qu primero posicione a sus compañeros del otro lado sera el ganador				
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia	
				Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión: 145**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento			**colchonetas.**
2.	Ritmo			**platillos.**
3. siguiendo una linea de 25 metro tendran que cruzar sin salir de ella, de salirsen tndran que iniciar de nuevo.	Equilibrio	**x**	10	**cartulina.**

el equipo qu primero posicione a sus compañeros del otro lado sera el ganador				
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia	
				Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 6:00**	**N° de sesión: 146**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
4 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1. Flexextension de brazos, 4 series de 10 repeticiones	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. trabajo de lanzamiento en balon medicinal de 5.0 kg en parejas. El compañero simula un golpe lanzando el balón de manera correcta a su compañero		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**

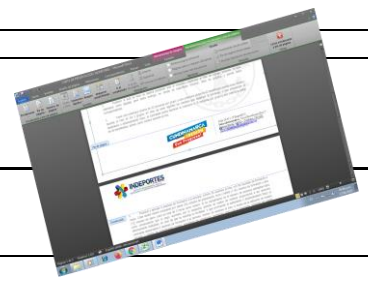
1.	Acoplamiento			**colchonetas.** **platillos.** **cartulina.** **Guantin** **Saco de boxeo**
2.	Ritmo			
6. en skiping direc 1 para arrancar a realizar un cambio de velicidad de 50 metros	Equilibrio	**x**	30	
4. con el saco de boxeo mantener una distancia minima de 40 – 55 – 60 a 80 centimetros, esto se le llama manejo de distancias	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se habla al final de la clase en que podemos mejorar y ante todo generando un combate competitivo pero siempre sin llegar a tomarlo personal.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				

						Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:						

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 147**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina						
Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa
Torre Central Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1200 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	**7 balones**
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
juego con balon	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			

8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento				**colchonetas.** **platillos.** **cartulina.**
2.	Ritmo				
3. siguiendo una linea de 25 metro tendran que cruzar sin salir de ella, de salirsen tndran que iniciar de nuevo. el equipo qu primero posicione a sus compañeros del otro lado sera el ganador	Equilibrio		**x**	10	
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación		x	30	
5.	Diferenciación				
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción		x	30	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia	
				Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión: 148**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina						
Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa
Torre Benedictina Piso 5
Código Postal: 111321
Línea de Atención: (601) 749 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			

8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento				**colchonetas.** **platillos.** **cartulina.**
2.	Ritmo				
3. siguiendo una linea de 25 metro tendran que cruzar sin salir de ella, de salirsen tndran que iniciar de nuevo. el equipo qu primero posicione a sus compañeros del otro lado sera el ganador	Equilibrio		**x**	10	
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación		x	30	
5.	Diferenciación				
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción		x	30	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia	
				Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

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

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 6:00**	**N° de sesión: 149**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina							
Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2		
formacion	llamado a lista	**x**	4		
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4		
4 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1. Flexextension de brazos, 4 series de 10 repeticiones	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. trabajo de lanzamiento en balon medicinal de 5.0 kg en parejas. El compañero simula un golpe lanzando el balón de manera correcta a su compañero		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			

4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento				**colchonetas.**
2.	Ritmo				**platillos.**
6. en skiping direc 1 para arrancar a realizar un cambio de velicidad de 50 metros	Equilibrio		**x**	30	**cartulina.**
4. con el saco de boxeo mantener una distancia minima de 40 – 55 – 60 a 80 centimetros, esto se le llama manejo de distancias	Orientación		x	10	**Guantin**
5.	Diferenciación				**Saco de boxeo**
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción		x	30	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se habla al final de la clase en que podemos mejorar y ante todo generando un combate competitivo pero siempre sin llegar a tomarlo personal.		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
					Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:					

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 150**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	**7 balones**
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
juego con balon	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**

1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento			**colchonetas.** **platillos.** **cartulina.**
2.	Ritmo			
3. siguiendo una linea de 25 metro tendran que cruzar sin salir de ella, de salirsen tndran que iniciar de nuevo. el equipo qu primero posicione a sus compañeros del otro lado sera el ganador	Equilibrio	**x**	10	
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia	

						Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:						

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

D.C. Sede

INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!
INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
1321
749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión: 151**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**

1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento			**colchonetas.**
2.	Ritmo			**platillos.**
3. siguiendo una linea de 25 metro tendran que cruzar sin salir de ella, de salirsen tndran que iniciar de nuevo. el equipo qu primero posicione a sus compañeros del otro lado sera el ganador	Equilibrio	**x**	10	**cartulina.**
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia	
				Gerson C. Diaz G.
FIRMA FORMADOR:				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/10/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 6:00**	**N° de sesión: 116**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina
Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
4 vueltas a la cancha.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1. Flexextension de brazos, 4 series de 10 repeticiones	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. trabajo de lanzamiento en balon medicinal de 5.0 kg en parejas. El compañero simula un golpe lanzando el balón de manera correcta a su compañero		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Pelotas
1.	Acoplamiento			**colchonetas.** **platillos.** **cartulina.** **Guantin** **Saco de boxeo**
2.	Ritmo			
6. en skiping direc 1 para arrancar a realizar un cambio de velicidad de 50 metros	Equilibrio	**x**	30	
4. con el saco de boxeo mantener una distancia minima de 40 – 55 – 60 a 80 centimetros, esto se le llama manejo de distancias	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Se habla al final de la clase en que podemos mejorar y ante todo generando un combate competitivo pero siempre sin llegar a tomarlo personal.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				

						Gerson C. Diaz G.

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:	**24/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 152**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	**7 balones**
formacion	llamado a lista	**x**	4	
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular	**x**	4	
juego con balon	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**
1.	Acoplamiento				**colchonetas.**
2.	Ritmo				**platillos.**
3. siguiendo una linea de 25 metro tendran que cruzar sin salir de ella, de salirsen tndran que iniciar de nuevo. el equipo qu primero posicione a sus compañeros del otro lado sera el ganador	Equilibrio	**x**	10		**cartulina.**
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación	x	30		
5.	Diferenciación				
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción	x	30		
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia	
				Gerson C. Diaz G.
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:	**26/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión: 153**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
saludo	Introduccion a la clase		**x**	2		
formacion	llamado a lista		**x**	4		
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos	Movilidad Articular		**x**	4		
3 vueltas a la cancha.	Calentamiento		**x**	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**	
1.	Fuerza	Maxima				
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas		Explosiva	**x**	20		
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**	
1.	Acoplamiento				**colchonetas.**	
2.	Ritmo				**platillos.**	
3. siguiendo una linea de 25 metro tendran que cruzar sin salir de ella, de salirsen tndran que iniciar de nuevo. el equipo qu primero posicione a sus compañeros del otro lado sera el ganador	Equilibrio		**x**	10	**cartulina.**	
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos	Orientación		x	30		
5.	Diferenciación					
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar	Reacción		x	30		
7.	Adaptación					
8.	Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento	**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia			
					Gerson C. Diaz G.	
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:	**26/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 6:00**	**N° de sesión: 154**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	

Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
saludo		Introduccion a la clase		**x**	2		
formacion		llamado a lista		**x**	4		
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos		Movilidad Articular		**x**	4		
4 vueltas a la cancha.		Calentamiento		**x**	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**	
1. Flexextension de brazos, 4 series de 10 repeticiones		Fuerza	Maxima	**x**	10		
2. trabajo de lanzamiento en balon medicinal de 5.0 kg en parejas. El compañero simula un golpe lanzando el balón de manera correcta a su compañero			Explosiva	**x**	10		
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7.			Reacciòn				
8.		Flexibilidad	Estatica				
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**	
1.		Acoplamiento				**colchonetas.**	
2.		Ritmo				**platillos.**	
6. en skiping direc 1 para arrancar a realizar un cambio de velicidad de 50 metros		Equilibrio		**x**	30	**cartulina.**	
4. con el saco de boxeo mantener una distancia minima de 40 – 55 – 60 a 80 centimetros, esto se le llama manejo de distancias		Orientación		x	10	**Guantin**	
5.		Diferenciación				**Saco de boxeo**	
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar		Reacción		x	30		
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1.							
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento		**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	5	Se habla al final de la clase en que podemos mejorar y ante todo generando un combate competitivo pero siempre sin llegar a tomarlo personal.			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos							
						Gerson C. Diaz G.	
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

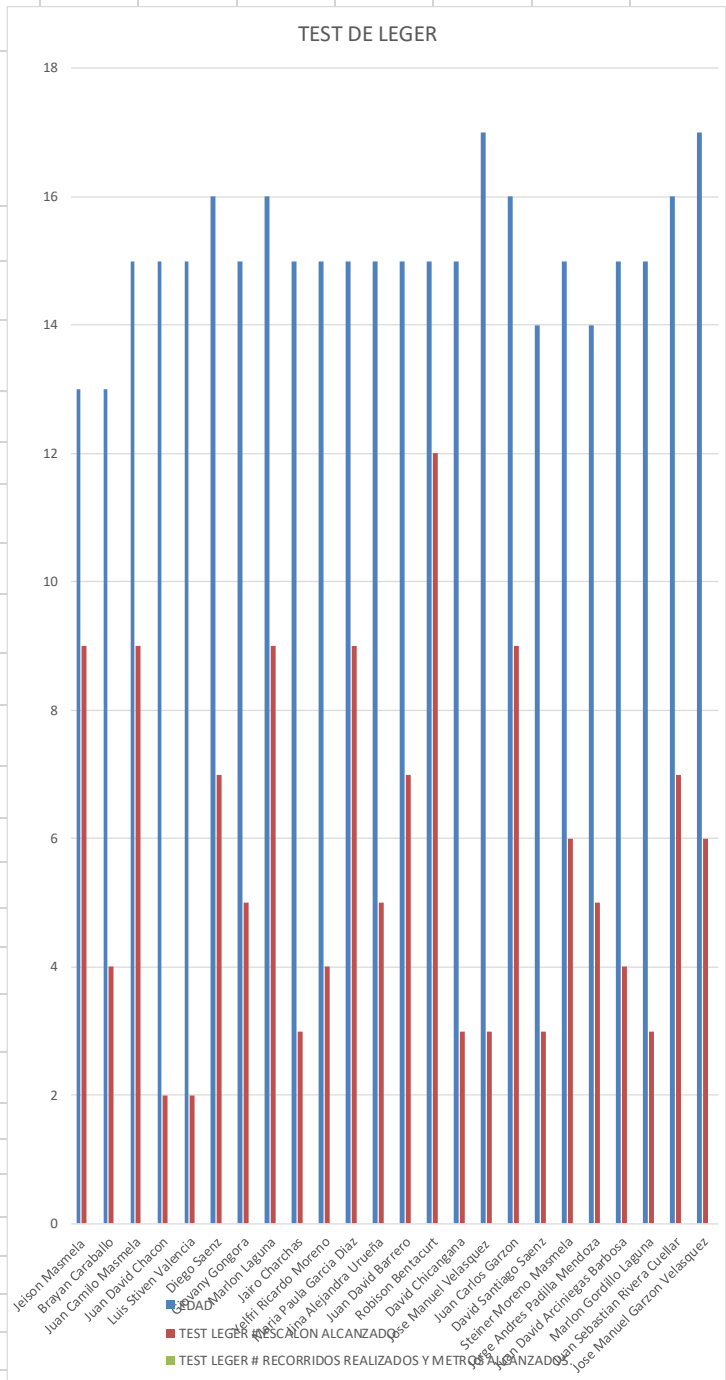
Fecha:	**26/11/2021**	**Lugar: parque principal**	**Municipio: Nariño**	**Hora: 2:00**	**N° de sesión: 155**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Gerson Camilo Diaz				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Generar por medio de la recreación, gestos similares a la disciplina						

Objetivo Específico: Proyectar movimientos básicos del boxeo.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia		Autodisciplina			Participaciòn	x	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**			
saludo		Introduccion a la clase		**x**	2	**7 balones**			
formacion		llamado a lista		**x**	4				
rotacion desde cabeza, hombros, muñecas, codos, cintura, rodillas y tobillos		Movilidad Articular		**x**	4				
juego con balon		Calentamiento		**x**	10				
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**			
		Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**			
1.		Fuerza	Maxima						
2. juegos ludicos con penitencia en sentadilla, consiste en hacer una carrera y quien quede de ultimas debe hacer 10 flexo extension de piernas			Explosiva	**x**	20				
3.		Resistencia	Aerobica						
4.			Anaerobica						
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacciòn						
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Pelotas**			
1.		Acoplamiento				**colchonetas.**			
2.		Ritmo				**platillos.**			
3. siguiendo una linea de 25 metro tendran que cruzar sin salir de ella, de salirsen tndran que iniciar de nuevo. el equipo qu primero posicione a sus compañeros del otro lado sera el ganador		Equilibrio		**x**	10	**cartulina.**			
4. juego con numeros, consiste en decir un numero del 1 al 6, estos tendran un punto de referencia al ser nomrados deben ir a tocarlos		Orientación		x	30				
5.		Diferenciación							
6.juego de platillos con colores, consiste en segun el color gritado deben tocar		Reacción		x	30				
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**			
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**			
1.Estiramiento		**x**	5	en posicion recta tocar punta de pies, abrir brazos y tocar izquirdo a derecho y viceversa					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores									
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos									
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		**x**	5	mirarse al espejo y simular para y guardia					
						Gerson C. Diaz G.			
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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

No.	T.I	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS Y METROS ALCANZADOS.
1	1.070.569.324	Jeison Masmela	13	9	90 =180 mts
2	1.141.320.548	Brayan Caraballo	13	4	40 = 8.00 mts
3	1.070.598.239	Juan Camilo Masmela	15	9	90 = 1.800 mts
4	1.074.486.309	Juan David Chacon	15	2	20 = 400 mts
5	1.074.486.379	Luis Stiven Valencia	15	2	20 = 400 mts
6	1.104.547.326	Diego Saenz	16	7	70 = 1.400 mts
7	1.074.486.317	Giovany Gongora	15	5	50 = 1.000 mts
8	1,072.099.891	Marlon Laguna	16	9	90 = 1.800 mts
9	1.074.486.131	Jairo Charchas	15	3	30 = 6.00 mts
10	1.019.999.175	Yelfri Ricardo Moreno	15	4	40 = 8.00 mts
11	1.074.486.259	Maria Paula Garcia Diaz	15	9	90 = 1.800
12	1.107.976.549	Jina Alejandra Urueña	15	5	50 = 1.000 mts
13	1.071.062.180	Juan David Barrero	15	7	70 = 1.400 mts
14	1.070.589.633	Robison Bentacurt	15	12	110 = 2.200 mts
15	1.074.486.188	David Chicangana	15	3	30 = 6.00 mts
16	1.074.486.041	Jose Manuel Velasquez	17	3	30 = 6.00 mts
17	1.074.486.087	Juan Carlos Garzon	16	9	90 = 1800 mts
18	1.012.323.736	David Santiago Saenz	14	3	30 = 6.00 mts
19	1.003.748.749	Steiner Moreno Masmela	15	6	60 =1.200 mts
20	1.074.486.024	Jorge Andres Padilla Mendoza	14	5	50 = 1.000 mts
21	1.074.486.041	Juan David Arciniegas Barbosa	15	4	30 = 6.00 mts
22	1.074.486.087	Marlon Gordillo Laguna	15	3	40 = 8.00 mts
23	1.012.323.736	Juan Sebastian Rivera Cuellar	16	7	90 = 1.800
24	1.074.486.188	Jose Manuel Garzon Velasquez	17	6	60 =1.200 mts
25					
26					
27					
28					
29					
30					



MUNICIPIO	NARIÑO
DEPORTE	BOXEO
MONITOR	GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228

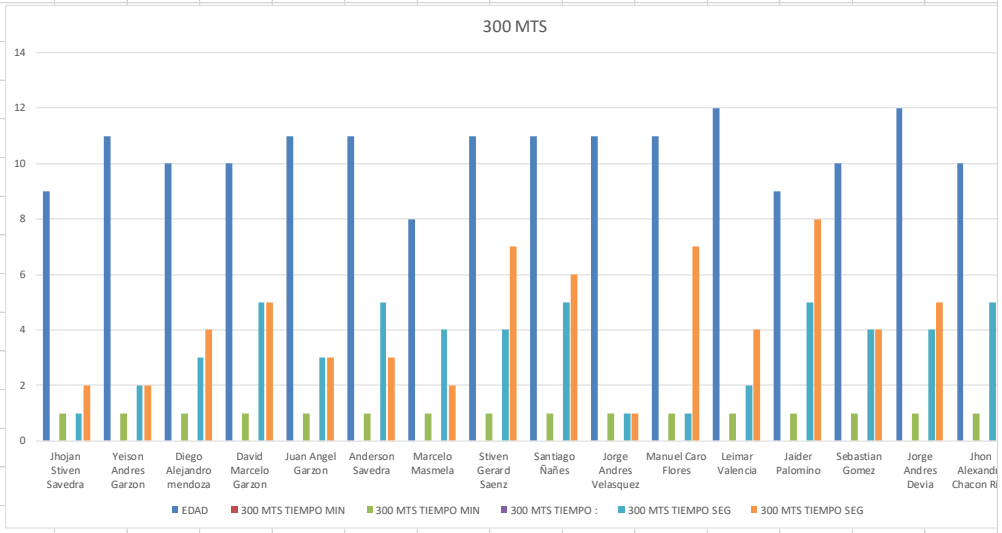
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA"¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

No	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	300 MTS TIEMPO MIN		:	SEG	
1	1.069.832.107	Jhojan Stiven Savedra	9	0	1	:	1	2
2	1.069.832.135	Yeison Andres Garzon	11	0	1	:	2	2
3	1.070.588.354	Diego Alejandro mendoza	10	0	1	:	3	4
4	1.028.781.380	David Marcelo Garzon	10	0	1	:	5	5
5	1.022.926.529	Juan Angel Garzon	11	0	1	:	3	3
6	1.117.818.816	Anderson Savedra	11	0	1	:	5	3
7	1.070.584.223	Marcelo Masmela	8	0	1	:	4	2
8	1.074.814.114	Stiven Gerard Saenz	11	0	1	:	4	7
9	1.072.102.864	Santiago Ñañes	11	0	1	:	5	6
10	1.069.832.048	Jorge Andres Velasquez	11	0	1	:	1	1
11	1.193.295.877	Manuel Caro Flores	11	0	1	:	1	7
12	1.013.126.568	Leimar Valencia	12	0	1	:	2	4
13	1.193.523.733	Jaider Palomino	9	0	1	:	5	8
14	1.014.221.093	Sebastian Gomez	10	0	1	:	4	4
15	1.001.047.529	Jorge Andres Devia	12	0	1	:	4	5
16	1.000.338.614	Jhon Alexandre Chacon Ripe	10	0	1	:	5	5
MUNICIPIO			**NARIÑO**					
DEPORTE			**BOXEO**					
MONITOR			**GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ**					



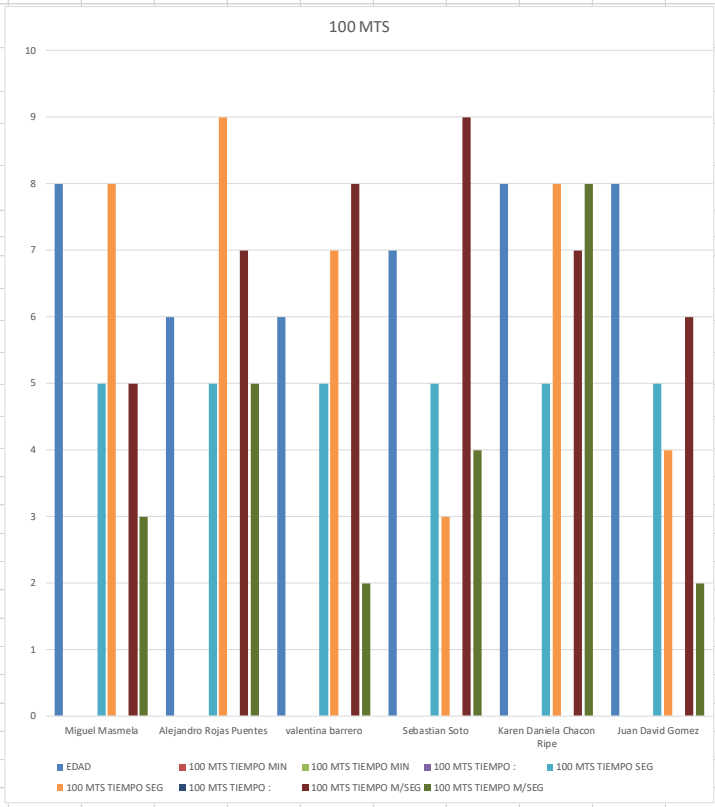
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION - PRE INFANTIL

No	T.I	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	100 MTS TIEMPO MIN		:	SEG		:	M/SEG	
1	1.074.486.741	Miguel Masmela	8	0	0	:	5	8	:	5	3
2	1.069.832.439	Alejandro Rojas Puentes	6	0	0	:	5	9	:	7	5
3	1074814511	valentina barrero	6	0	0	:	5	7	:	8	2
4	1206214076	Sebastian Soto	7	0	0	:	5	3	:	9	4
5	1.069.832.484	Karen Daniela Chacon Ripe	8	0	0	:	5	8	:	7	8
6	1.072.104.611	Juan David Gomez	8	0	0	:	5	4	:	6	2
7						:			:		
8						:			:		
9						:			:		
10						:			:		
11						:			:		
12						:			:		
13						:			:		
14						:			:		
15						:			:		
16						:			:		
17						:			:		
18						:			:		
19						:			:		
20						:			:		
21						:			:		
22						:			:		
23						:			:		
24						:			:		
25						:			:		
26						:			:		
27						:			:		
28						:			:		
29						:			:		
30						:			:		
MUNICIPIO			**NARIÑO**								
DEPORTE			**BOXEO**								
MONITOR			**GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ**								



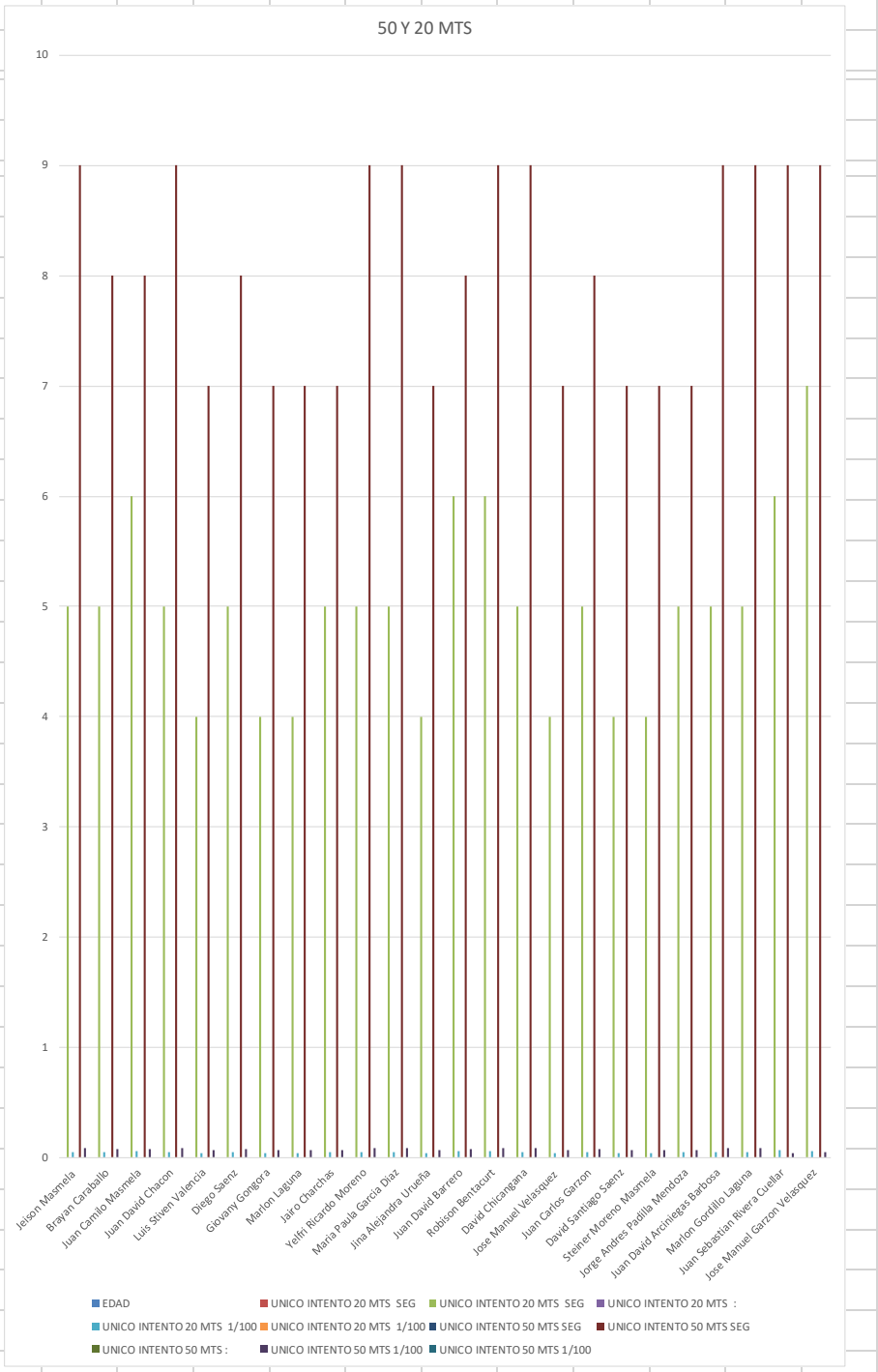
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa
Torre Beneficencia P'so 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @cundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS				UNICO INTENTO 50 MTS			
				SEG		:	1/100	SEG		:	1/100
1	1.028.865.616	Jeison Masmela		0	5	:	0,05	0	9	:	0,09
2	1.070.569.324	Brayan Caraballo		0	5	:	0,05	0	8	:	0,08
3	1.069.832.205	Juan Camilo Masmela		0	6	:	0,06	0	8	:	0,08
4	1.021.674.321	Juan David Chacon		0	5	:	0,05	0	9	:	0,09
5	1.069.832.241	Luis Stiven Valencia		0	4	:	0,04	0	7	:	0,07
6	1.071.062.180	Diego Saenz		0	5	:	0,05	0	8	:	0,08
7	1.069.832.246	Giovany Gongora		0	4	:	0,04	0	7	:	0,07
8	1.069.644.580	Marlon Laguna		0	4	:	0,04	0	7	:	0,07
9	1.069.832.279	Jairo Charchas		0	5	:	0,05	0	7	:	0,07
10	1.077.969.704	Yelfri Ricardo Moreno		0	5	:	0,05	0	9	:	0,09
11	1.069.832.361	Maria Paula Garcia Diaz		0	5	:	0,05	0	9	:	0,09
12	1.072.006.212	Jina Alejandra Urueña		0	4	:	0,04	0	7	:	0,07
13	1.069.832.212	Juan David Barrero		0	6	:	0,06	0	8	:	0,08
14	1.069.832.192	Robison Bentacurt		0	6	:	0,06	0	9	:	0,09
15	1.070.589.483	David Chicangana		0	5	:	0,05	0	9	:	0,09
16	1.003.748.749	Jose Manuel Velasquez		0	4	:	0,04	0	7	:	0,07
17	1.069.832.124	Juan Carlos Garzon		0	5	:	0,05	0	8	:	0,08
18	1,072.099.891	David Santiago Saenz		0	4	:	0,04	0	7	:	0,07
19	1.069.832.141	Steiner Moreno Masmela		0	4	:	0,04	0	7	:	0,07
20	1,074.486.024	Jorge Andres Padilla Mendoza		0	5	:	0,05	0	7	:	0,07
21	1,074.486.131	Juan David Arciniegas Barbosa		0	5	:	0,05	0	9	:	0,09
22	1,107.976.549	Marlon Gordillo Laguna		0	5	:	0,05	0	9	:	0,09
23	1,070.589.633	Juan Sebastian Rivera Cuellar		0	6	:	0,07	0	9	:	0,04
24	1,012.323.736	Jose Manuel Garzon Velasquez		0	7	:	0,06	0	9	:	0,05
25											

MUNICIPIO	NARIÑO
DEPORTE	BOXEO
MONITOR	GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

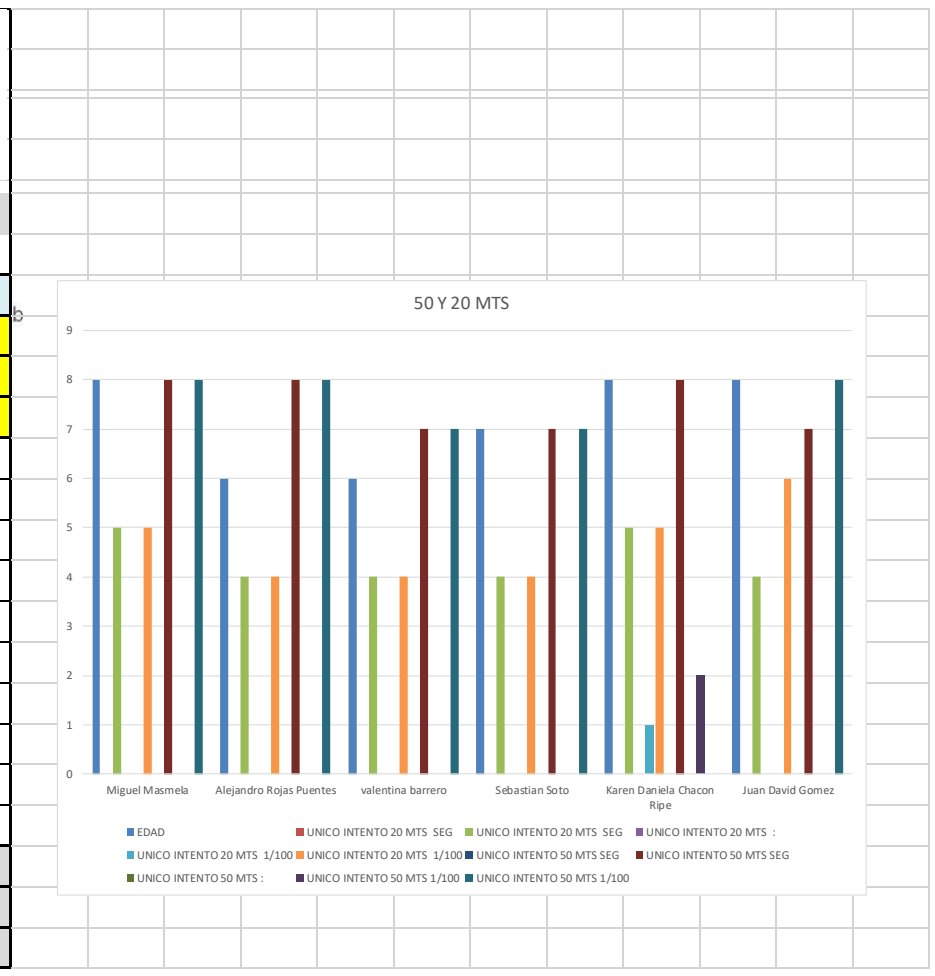
NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS				UNICO INTENTO 50 MTS			
				SEG		:	1/100	SEG		:	1/100
1	1.069.832.107	Jhojan Stiven Savedra	9		6	:	0,06	1	0	:	0,1
2	1.069.832.135	Yeison Andres Garzon	11		6	:	0,06	1	2	:	0,12

3	1.070.588.354	Diego Alejandro mendoza	10		6	:	0,06	1	1	:	0,11
4	1.028.781.380	David Marcelo Garzon	10		7	:	0,07	1	2	:	0,12
5	1.022.926.529	Juan Angel Garzon	11		6	:	0,06	1	2	:	0,12
6	1.117.818.816	Anderson Savedra	11		6	:	0,06	1	1	:	0,11
7	1.070.584.223	Marcelo Masmela	8		6	:	0,06	1	1	:	0,11
8	1.074.814.114	Stiven Gerard Saenz	11		5	:	0,05	1	1	:	0,11
9	1.072.102.864	Santiago Ñañes	11		6	:	0,06	1	5	:	0,15
10	1.069.832.048	Jorge Andres Velasquez	11		7	:	0,07	1	4	:	0,14
11	1.193.295.877	Manuel Caro Flores	11		6	:	0,06	1	0	:	0,1
12	1.013.126.568	Leimar Valencia	12		7	:	0,07	1	2	:	0,12
13	1.193.523.733	Jaider Palomino	9		8	:	0,09	1	1	:	0,11
14	1.014.221.093	Sebastian Gomez	10		6	:	0,06	1	2	:	0,12
15	1.001.047.529	Jorge Andres Devia	12		6		0 7	1	1		0 12
16	1.000.338.614	Jhon Alexandre Chacon Ripe	10		7	:	0,07	1	2	:	0,11
MUNICIPIO			**NARIÑO**								
DEPORTE			**BOXEO**								
MONITOR			**GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ**								

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. | Sede Torre Beneficencia Piso 5
FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: INICIACION - PRE INFANTIL

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	1.074.486.741	Miguel Masmela	8		5	:	0	5		8	:	0	8
2	1.069.832.439	Alejandro Rojas Puentes	6		4	:	0	4		8	:	0	8
3	1074814511	valentina barrero	6		4	:	0	4		7	:	0	7
4	1206214076	Sebastian Soto	7		4	:	0	4		7	:	0	7
5	1.069.832.484	Karen Daniela Chacon Ripe	8		5	:	1	5		8	:	2	0
6	1.072.104.611	Juan David Gomez	8		4	:	0	6		7	:	0	8
7						:					:		
8						:					:		
9						:					:		
10						:					:		
MUNICIPIO			**NARIÑO**										
DEPORTE			**BOXEO**										
MONITOR			**GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ**										



ON DE CUNDINAMARCA
MARCA" ¡REGIÓN QUE
PROGRESA!

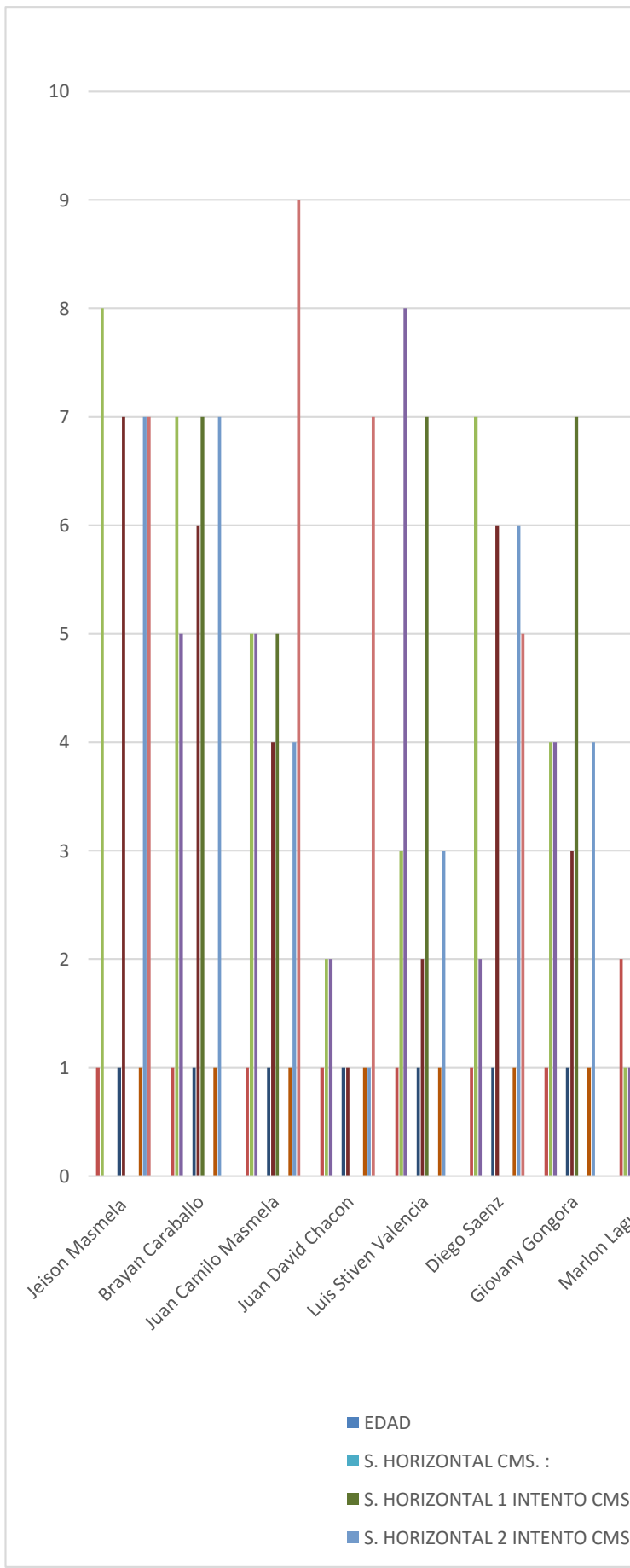
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PEREFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1.028.865.616	Jeison Masmela		1	8	0	:		1	7	0	:		1	7	7	:	
2	1.070.569.324	Brayan Caraballo		1	7	5	:		1	6	7	:		1	7	0	:	
3	1.069.832.205	Juan Camilo Masmela		1	5	5	:		1	4	5	:		1	4	9	:	
4	1.021.674.321	Juan David Chacon		1	2	2	:		1	1	0	:		1	1	7	:	
5	1.069.832.241	Luis Stiven Valencia		1	3	8	:		1	2	7	:		1	3	0	:	
6	1.071.062.180	Diego Saenz		1	7	2	:		1	6	0	:		1	6	5	:	
7	1.069.832.246	Giovany Gongora		1	4	4	:		1	3	7	:		1	4	0	:	
8	1.069.644.580	Marlon Laguna		2	1	1	:		2	0	4	:		2	0	8	:	
9	1.069.832.279	Jairo Charchas		2	1	0	:		2	0	1	:		2	0	5	:	
10	1.077.969.704	Yelfri Ricardo Moreno		1	5	4	:		1	5	0	:		1	5	1	:	
11	1.069.832.361	Maria Paula Garcia Diaz		1	5	8	:		1	4	9	:		1	5	5	:	



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

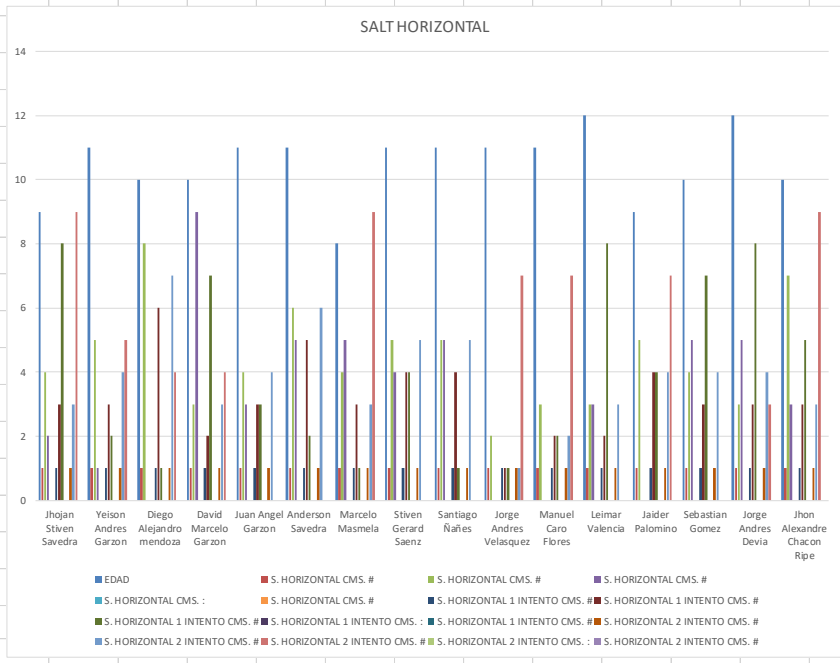
12	1.072.006.212	Jina Alejandra Urueña		1	5	0	:		1	4	6	:		1	4	9	:	
13	1.069.832.212	Juan David Barrero		2	1	6	:		2	0	5	:		2	0	9	:	
14	1.069.832.192	Robison Bentacurt		1	5	6	:		1	4	1	:		1	4	8	:	
15	1.070.589.483	David Chicangana		2	5	2	:		2	4	0	:		2	4	4	:	
16	1.003.748.749	Jose Manuel Velasquez		1	2	7	:		1	1	8	:		1	2	0	:	
17	1.069.832.124	Juan Carlos Garzon		2	1	5	:		2	0	9	:		2	1	0	:	
18	1,072.099.891	David Santiago Saenz		1	3	0	:		1	2	0	:		1	2	7	:	
19	1.069.832.141	Steiner Moreno Masmela		2	1	0	:		2	0	0	:		2	0	5	:	
20	1,074.486.024	Jorge Andres Padilla Mendoza		2	1	0	:		2	0	5	:		2	0	9	:	
21	1,074.486.131	Juan David Arciniegas Barbosa		1	4	1	:		1	3	8	:		1	4	0	:	
22	1,107.976.549	Marlon Gordillo Laguna		1	3	1	:		1	2	5	:		1	2	8	:	
23	1,070.589.633	Juan Sebastian Rivera Cuellar		1	6	0	:		1	5	2	:		1	5	8	:	
24	1,012.323.736	Jose Manuel Garzon Velasquez		1	7	0	:		1	6	1	:		1	6	9	:	
MUNICIPIO			**NARIÑO**															
DEPORTE			**BOXEO**															
MONITOR			**GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ**															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1.069.832.107	Jhojan Stiven Savedra	9	1	4	2	:		1	3	8	:		1	3	9	:	
2	1.069.832.135	Yeison Andres Garzon	11	1	5	1	:		1	3	2	:		1	4	5	:	
3	1.070.588.354	Diego Alejandro mendoza	10	1	8	0	:		1	6	1	:		1	7	4	:	
4	1.028.781.380	David Marcelo Garzon	10	1	3	9	:		1	2	7	:		1	3	4	:	
5	1.022.926.529	Juan Angel Garzon	11	1	4	3	:		1	3	3	:		1	4	0	:	
6	1.117.818.816	Anderson Savedra	11	1	6	5	:		1	5	2	:		1	6	0	:	
7	1.070.584.223	Marcelo Masmela	8	1	4	5	:		1	3	1	:		1	3	9	:	
8	1.074.814.114	Stiven Gerard Saenz	11	1	5	4	:		1	4	4	:		1	5	0	:	
9	1.072.102.864	Santiago Ñañes	11	1	5	5	:		1	4	1	:		1	5	0	:	
10	1.069.832.048	Jorge Andres Velasquez	11	1	2	0	:		1	1	1	:		1	1	7	:	
11	1.193.295.877	Manuel Caro Flores	11	1	3	0	:		1	2	2	:		1	2	7	:	
12	1.013.126.568	Leimar Valencia	12	1	3	3	:		1	2	8	:		1	3	0	:	
13	1.193.523.733	Jaider Palomino	9	1	5	0	:		1	4	4	:		1	4	7	:	
14	1.014.221.093	Sebastian Gomez	10	1	4	5	:		1	3	7	:		1	4	0	:	
15	1.001.047.529	Jorge Andres Devia	12	1	3	5			1	3	8			1	4	3		
16	1.000.338.614	Jhon Alexandre Chacon Ripe	10	1	7	3	:		1	3	5	:		1	3	9	:	
MUNICIPIO			NARIÑO															
DEPORTE			BOXEO															
MONITOR			GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ															

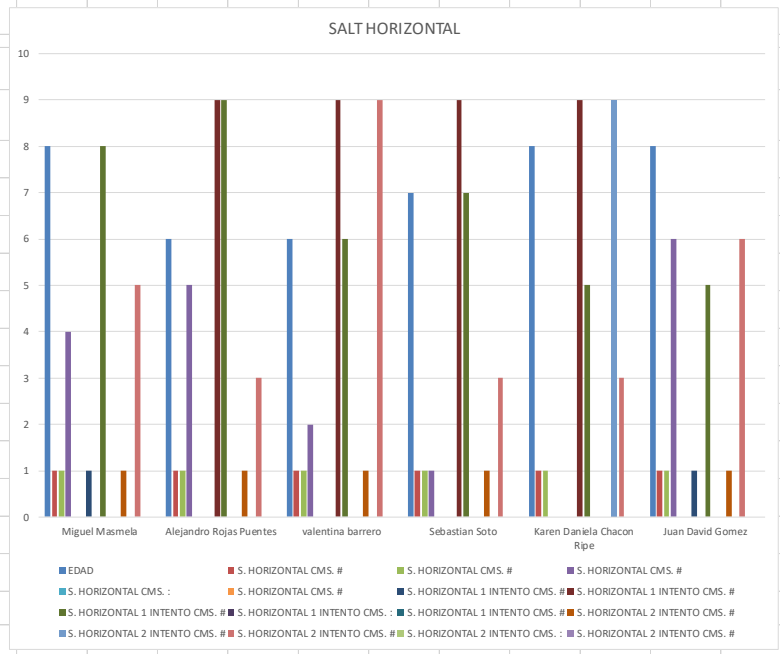


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION - PRE INFANTIL

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1.074.486.741	Miguel Masmela	8	1	1	4	:		1	0	8	:		1	0	5	:	
2	1.069.832.439	Alejandro Rojas Puentes	6	1	1	5	:		0	9	9	:		1	0	3	:	
3	1074814511	valentina barrero	6	1	1	2	:		0	9	6	:		1	0	9	:	
4	1206214076	Sebastian Soto	7	1	1	1	:		0	9	7	:		1	0	3	:	
5	1.069.832.484	Karen Daniela Chacon Ripe	8	1	1	0	:		0	9	5	:		0	9	3	:	
6	1.072.104.611	Juan David Gomez	8	1	1	6	:		1	0	5	:		1	0	6	:	
7							:					:					:	
8							:					:					:	
9							:					:					:	
10							:					:					:	
MUNICIPIO			NARIÑO															
DEPORTE			BOXEO															
MONITOR			GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ															



Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

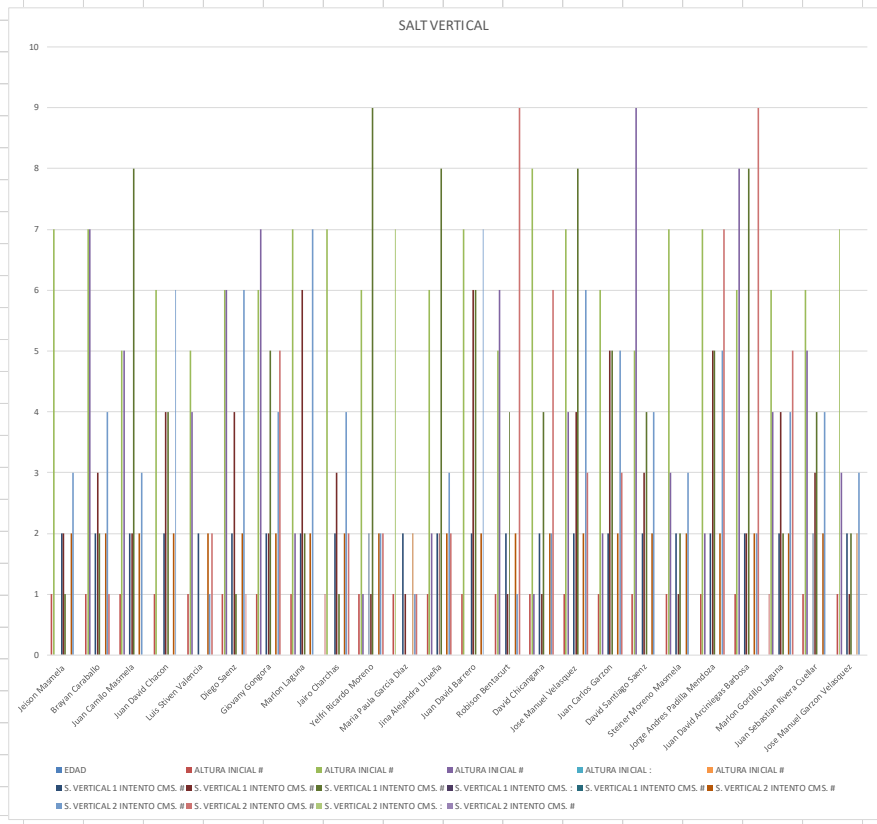
FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1.028.865.616	Jeison Masmela		1	7	0	:		2	2	1	:		2	3	0	:	
2	1.070.569.324	Brayan Caraballo		1	7	7	:		2	3	2	:		2	4	1	:	
3	1.069.832.205	Juan Camilo Masmela		1	5	5	:		2	2	8	:		2	3	0	:	
4	1.021.674.321	Juan David Chacon		1	6	0	:		2	4	4	:		2	6	0	:	
5	1.069.832.241	Luis Stiven Valencia		1	5	4	:		2	0	0	:		2	1	2	:	
6	1.071.062.180	Diego Saenz		1	6	6	:		2	4	1	:		2	6	1	:	
7	1.069.832.246	Giovany Gongora		1	6	7	:		2	2	5	:		2	4	5	:	
8	1.069.644.580	Marlon Laguna		1	7	2	:		2	6	2	:		2	7	0	:	
9	1.069.832.279	Jairo Charchas		1	7	0	:		2	3	1	:		2	4	2	:	
10	1.077.969.704	Yelfri Ricardo Moreno		1	6	1	:		2	1	9	:		2	2	2	:	
11	1.069.832.361	Maria Paula Garcia Diaz		1	7	0	:		2	1	0	:		2	1	1	:	
12	1.072.006.212	Jina Alejandra Urueña		1	6	2	:		2	2	8	:		2	3	2	:	
13	1.069.832.212	Juan David Barrero		1	7	0	:		2	6	6	:		2	7	0	:	
14	1.069.832.192	Robison Bentacurt		1	5	6	:		2	1	4	:		2	1	9	:	
15	1.070.589.483	David Chicangana		1	8	1	:		2	1	4	:		2	2	6	:	
16	1.003.748.749	Jose Manuel Velasquez		1	7	4	:		2	4	8	:		2	6	3	:	
17	1.069.832.124	Juan Carlos Garzon		1	6	2	:		2	5	5	:		2	5	3	:	
18	1,072.099.891	David Santiago Saenz		1	5	9	:		2	3	4	:		2	4	0	:	
19	1.069.832.141	Steiner Moreno Masmela		1	7	3	:		2	1	2	:		2	3	0	:	
20	1,074.486.024	Jorge Andres Padilla Mendoza		1	7	2	:		2	5	5	:		2	5	7	:	
21	1,074.486.131	Juan David Arciniegas Barbosa		1	6	8	:		2	2	8	:		2	2	9	:	
22	1,107.976.549	Marlon Gordillo Laguna		1	6	4	:		2	4	2	:		2	4	5	:	
23	1,070.589.633	Juan Sebastian Rivera Cuellar		1	6	5	:		2	3	4	:		2	4	0	:	
24	1,012.323.736	Jose Manuel Garzon Velasquez		1	7	3	:		2	1	2	:		2	3	0	:	

MUNICIPIO	NARIÑO
DEPORTE	BOXEO
MONITOR	GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

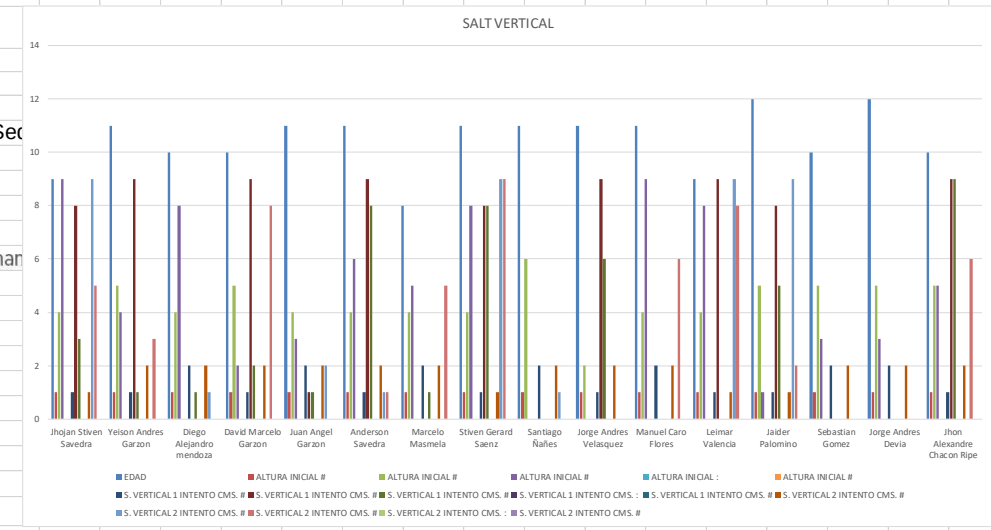
FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1.069.832.107	Jhojan Stiven Savedra	9	1	4	9	:		1	8	3	:		1	9	5	:	
2	1.069.832.135	Yeison Andres Garzon	11	1	5	4	:		1	9	3	:		1	9	3	:	
3	1.070.588.354	Diego Alejandro mendoza	10	1	4	8	:		2	0	0	:		2	1	0	:	
4	1.028.781.380	David Marcelo Garzon	10	1	5	2	:		1	9	2	:		2	0	8	:	
5	1.022.926.529	Juan Angel Garzon	11	1	4	1	:		2	1	1	:		2	2	9	:	
6	1.117.818.816	Anderson Savedra	11	1	5	4	:		1	9	8	:		2	1	1	:	
7	1.070.584.223	Marcelo Masmela	8	1	4	5	:		2	0	1	:		2	0	5	:	
8	1.074.814.114	Stiven Gerard Saenz	11	1	4	8	:		1	8	8	:		2	9	9	:	
9	1.072.102.864	Santiago Ñañes	11	1	6	0	:		2	0	0	:		2	1	0	:	
10	1.069.832.048	Jorge Andres Velasquez	11	1	2	0	:		1	9	6	:		2	0	0	:	
11	1.193.295.877	Manuel Caro Flores	11	1	4	9	:		2	0	0	:		2	0	6	:	
12	1.013.126.568	Leimar Valencia	9	1	4	8			1	9	0			1	9	8		
13	1.193.523.733	Jaider Palomino	12	1	5	1	:		1	8	5	:		1	9	2	:	
14	1.014.221.093	Sebastian Gomez	10	1	5	3	:		2	0	0	:		2	0	0	:	
15	1.001.047.529	Jorge Andres Devia	12	1	5	3	:		2	0	0	:		2	0	0	:	
16	1.000.338.614	Jhon Alexandre Chacon Ripe	10	1	5	5	:		1	9	9	:		2	0	6	:	

MUNICIPIO	NARIÑO
DEPORTE	BOXEO
MONITOR	GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ



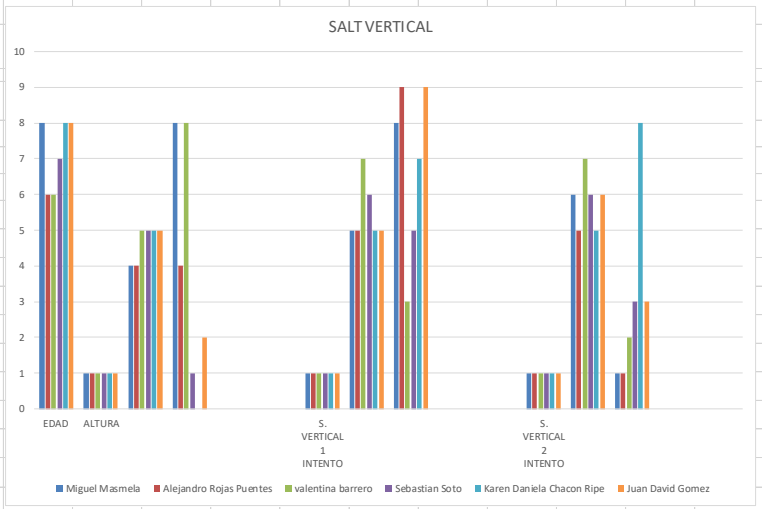
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sed
Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext: 1228
www.cundinamarca.gov.co

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION - PRE INFANTIL

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL CMS.					S. VERTICAL 1 CMS.					S. VERTICAL 2 CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1.074.486.741	Miguel Masmela	8	1	4	8	:		1	5	8	:		1	6	1	:	
2	1.069.832.439	Alejandro Rojas Puentes	6	1	4	4	:		1	5	9	:		1	5	1	:	
3	1074814511	valentina barrero	6	1	5	8	:		1	7	3	:		1	7	2	:	
4	1206214076	Sebastian Soto	7	1	5	1	:		1	6	5	:		1	6	3	:	
5	1.069.832.484	Karen Daniela Chacon Ripe	8	1	5	0	:		1	5	7	:		1	5	8	:	
6	1.072.104.611	Juan David Gomez	8	1	5	2	:		1	5	9	:		1	6	3	:	
7							:					:					:	
8							:					:					:	
9							:					:					:	
10							:					:					:	
MUNICIPIO			NARIÑO															
DEPORTE			BOXEO															
MONITOR			GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ															

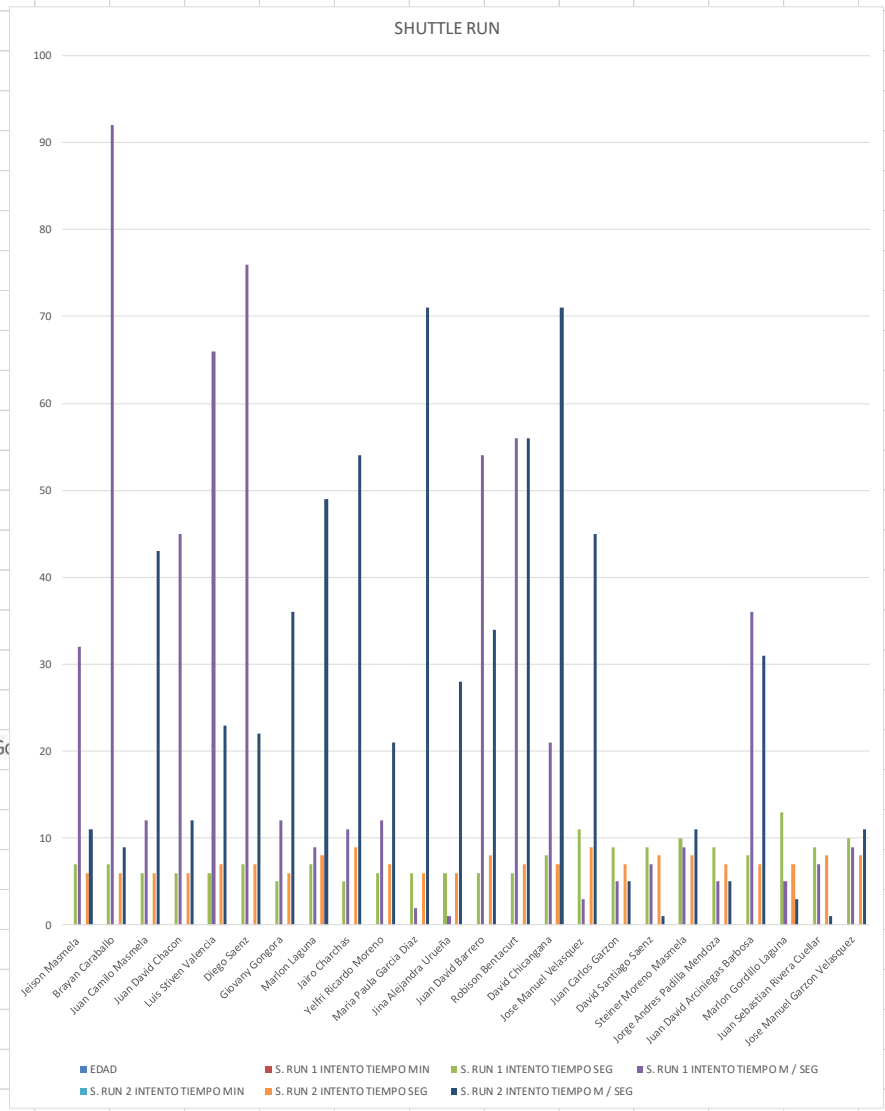


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA"¡REGIÓN QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PREFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO TIEMPO			S. RUN 2 INTENTO TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1.028.865.616	Jeison Masmela		0	7	32	0	6	11
2	1.070.569.324	Brayan Caraballo		0	7	92	0	6	9
3	1.069.832.205	Juan Camilo Masmela		0	6	12	0	6	43
4	1.021.674.321	Juan David Chacon		0	6	45	0	6	12
5	1.069.832.241	Luis Stiven Valencia		0	6	66	0	7	23
6	**1.071.062.180**	Diego Saenz		0	7	76	0	7	22
7	1.069.832.246	Giovany Gongora		0	5	12	0	6	36
8	1.069.644.580	Marlon Laguna		0	7	9	0	8	49
9	1.069.832.279	Jairo Charchas		0	5	11	0	9	54
10	1.077.969.704	Yelfri Ricardo Moreno		0	6	12	0	7	21
11	1.069.832.361	Maria Paula Garcia Diaz		0	6	2	0	6	71
12	1.072.006.212	Jina Alejandra Urueña		0	6	1	0	6	28
13	1.069.832.212	Juan David Barrero		0	6	54	0	8	34
14	1.069.832.192	Robison Bentacurt		0	6	56	0	7	56
15	1.070.589.483	David Chicangana		0	8	21	0	7	71
16	1.003.748.749	Jose Manuel Velasquez		0	11	3	0	9	45
17	1.069.832.124	Juan Carlos Garzon		0	9	5	0	7	5
18	1,072.099.891	David Santiago Saenz		0	9	7	0	8	1
19	1.069.832.141	Steiner Moreno Masmela		0	10	9	0	8	11
20	**1,074.486.024**	Jorge Andres Padilla Mendoza		0	9	5	0	7	5
21	**1,074.486.131**	Juan David Arciniegas Barbosa		0	8	36	0	7	31
22	**1,107.976.549**	Marlon Gordillo Laguna		0	13	5	0	7	3
23	1,070.589.633	Juan Sebastian Rivera Cuellar		0	9	7	0	8	1
24	**1,012.323.736**	Jose Manuel Garzon Velasquez		0	10	9	0	8	11
MUNICIPIO			NARIÑO						
DEPORTE			BOXEO						
MONITOR			GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ						



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

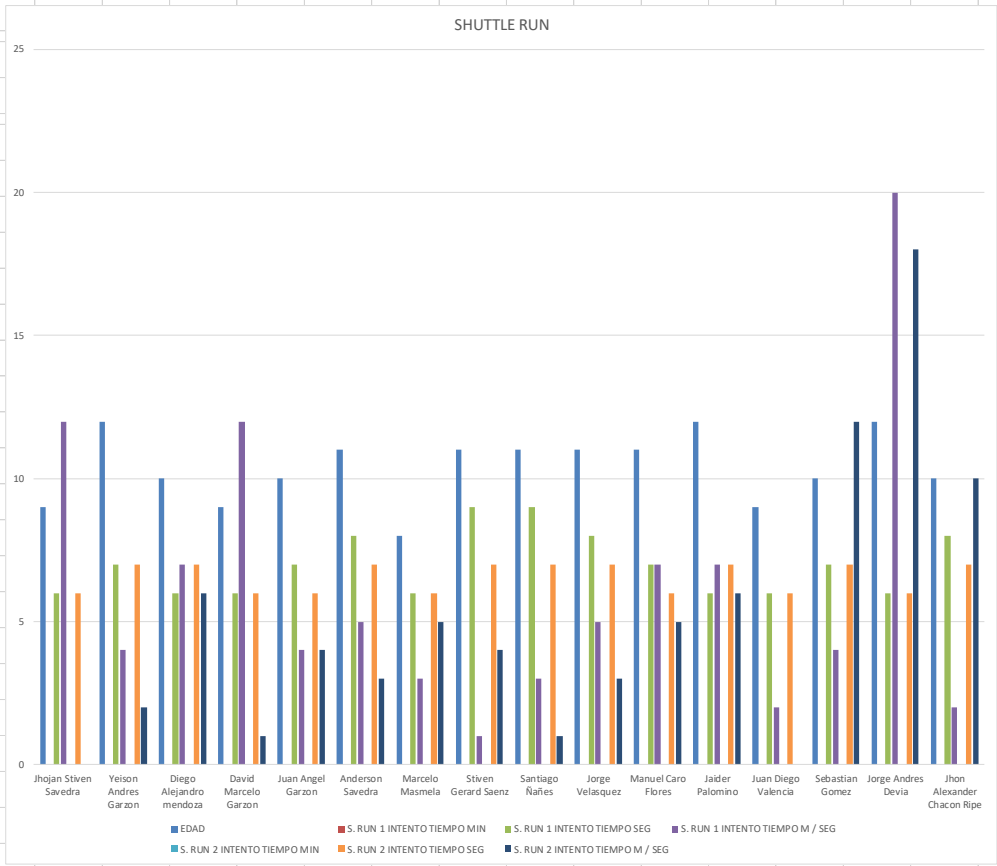
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1.069.832.107	Jhojan Stiven Savedra	9	0	6	12	0	6	|
2	1.069.832.135	Yeison Andres Garzon	12	0	7	4	0	7	2
3	1.070.588.354	Diego Alejandro mendoza	10	0	6	7	0	7	6
4	1.028.781.380	David Marcelo Garzon	9	0	6	12	0	6	1
5	1.022.926.529	Juan Angel Garzon	10	0	7	4	0	6	4
6	1.117.818.816	Anderson Savedra	11	0	8	5	0	7	3
7	1.070.584.223	Marcelo Masmela	8	0	6	3	0	6	5
8	1.074.814.114	Stiven Gerard Saenz	11	0	9	1	0	7	4
9	1.072.102.864	Santiago Ñañes	11	0	9	3	0	7	1
10	1.069.832.048	Jorge Velasquez	11	0	8	5	0	7	3
11	1.193.295.877	Manuel Caro Flores	11	0	7	7	0	6	5
12	1.013.126.568	Jaider Palomino	12	0	6	7	0	7	6
13	1.193.523.733	Juan Diego Valencia	9	0	6	2	0	6	0
14	1.014.221.093	Sebastian Gomez	10	0	7	4	0	7	12
15	1.001.047.529	Jorge Andres Devia	12	0	6	20	0	6	18
16	1.000.338.614	Jhon Alexander Chacon Ripe	10	0	8	2	0	7	10

MUNICIPIO	NARIÑO
DEPORTE	BOXEO
MONITOR	GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ



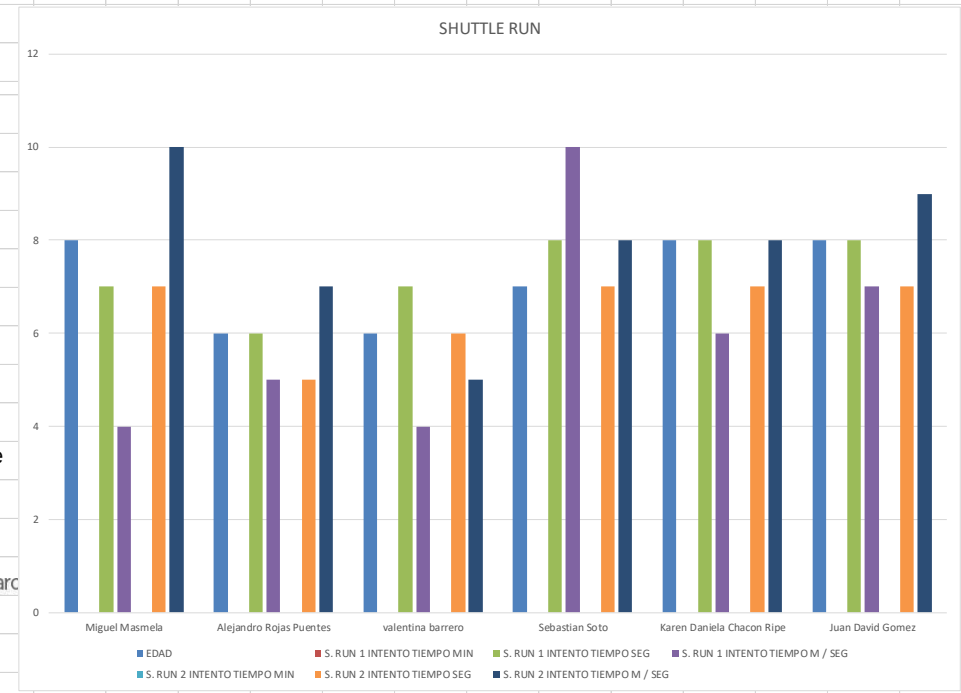
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PRÓGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALESDE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION - PRE INFANTIL

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1.074.486.741	Miguel Masmela	8	0	7	4	0	7	10
2	1.069.832.439	Alejandro Rojas Puentes	6	0	6	5	0	5	7
3	1074814511	valentina barrero	6	0	7	4	0	6	5
4	1206214076	Sebastian Soto	7	0	8	10	0	7	8
5	1.069.832.484	Karen Daniela Chacon Ripe	8	0	8	6	0	7	8
6	1.072.104.611	Juan David Gomez	8	0	8	7	0	7	9
7									
8									
9									
10									

MUNICIPIO	NARIÑO
DEPORTE	BOXEO
MONITOR	GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ



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

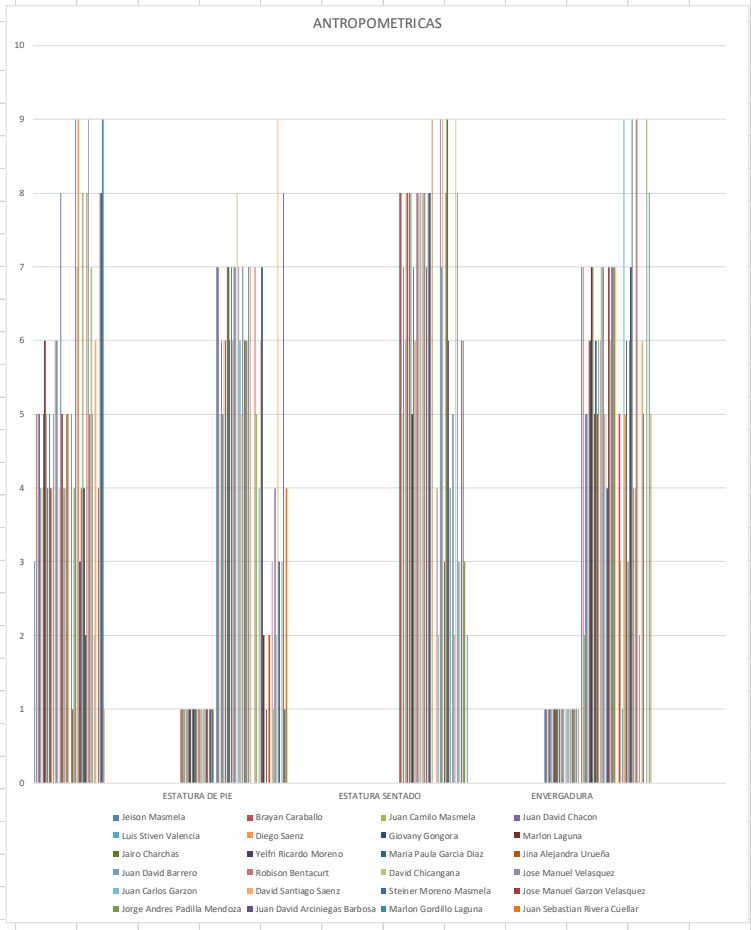
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	##########	Jeison Masmela			3	5	:		1	7	0	:			8	0	:		1	7	0	:	
2	##########	Brayan Caraballo			5	1	:		1	7	7	:			8	4	:		1	7	5	:	
3	##########	Juan Camilo Masmela			5	4	:		1	5	5	:			5	2	:		1	2	3	:	
4	##########	Juan David Chacon			5	9	:		1	6	0	:			7	9	:		1	5	1	:	
5	##########	Luis Stiven Valencia			4	7	:		1	5	4	:			6	7	:		1	5	9	:	
6	##########	Diego Saenz			4	9	:		1	6	6	:			8	9	:		1	6	5	:	
7	##########	Giovany Gongora			5	3	:		1	6	7	:			8	3	:		1	6	6	:	
8	##########	Marlon Laguna			6	4	:		1	7	2	:			8	8	:		1	7	3	:	
9	##########	Jairo Charchas			5	8	:		1	7	0	:			8	9	:		1	7	6	:	
10	##########	Yelfri Ricardo Moreno			4	4	:		1	6	1	:			5	6	:		1	5	7	:	
11	##########	Maria Paula Garcia Diaz			5	2	:		1	7	0	:			7	4	:		1	6	9	:	
12	##########	Jina Alejandra Urueña			4	8	:		1	6	2	:			6	0	:		1	5	4	:	
13	##########	Juan David Barrero			4	9	:		1	7	0	:			8	5	:		1	6	4	:	
14	##########	Robison Bentacurt			5	5	:		1	7	3	:			8	2	:		1	6	9	:	
15	##########	David Chicangana			6	7	:		1	8	1	:			8	9	:		1	7	6	:	
16	##########	Jose Manuel Velasquez			6	5	:		1	7	4	:			8	8	:		1	7	2	:	
17	##########	Juan Carlos Garzon			6	2	:		1	6	2	:			8	3	:		1	5	0	:	
18	1,072.099.891	David Santiago Saenz			4	6	:		1	5	9	:			8	3	:		1	5	6	:	
19	##########	Steiner Moreno Masmela			8	0	:		1	7	3	:			8	6	:		1	4	5	:	
20	1,074.486.024	Jose Manuel Garzon Velasquez			5	4			1	6	0				7	6			1	7	0		
21	1,074.486.131	Jorge Andres Padilla Mendoza			4	8	:		1	6	3	:			8	3	:		1	6	9	:	
22	1,107.976.549	Juan David Arciniegas Barbosa			4	8	:		1	6	8	:			8	0	:		1	7	0	:	
23	1,070.589.633	Marlon Gordillo Laguna			5	9			1	7	1				8	2			1	7	8		
24	1,012.323.736	Juan Sebastian Rivera Cuellar			5	1			1	7	4				9	0			1	7	5		
MUNICIPIO				**NARIÑO**																			
DEPORTE				**BOXEO**																			
MONITOR				**GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ**																			



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede
Teléfono 749 1205 Ext. 1228
@CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

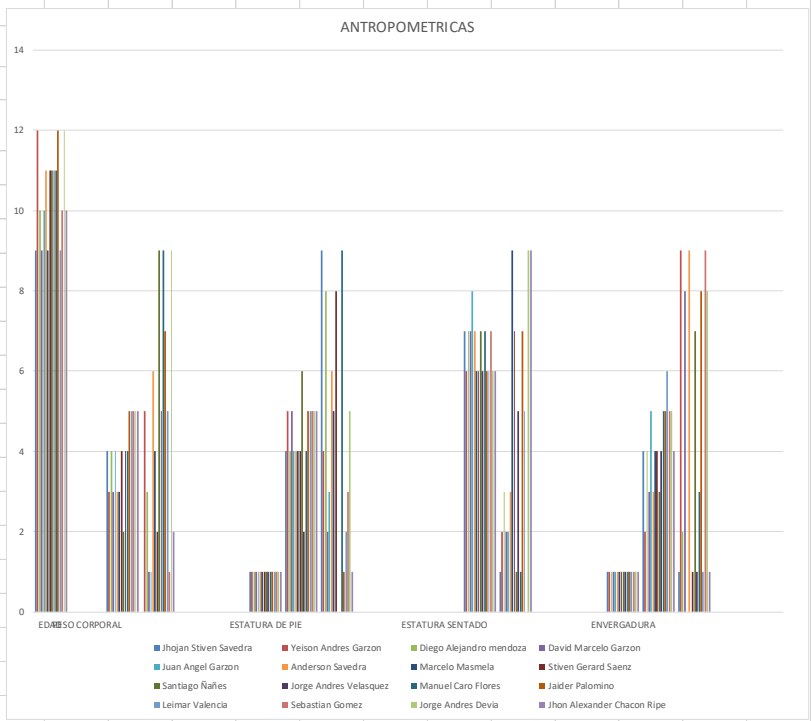
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	##########	Jhojan Stiven Savedra	9		4	0	:		1	4	9	:			7	1	:		1	4	1	:	
2	##########	Yeison Andres Garzon	12		3	5	:		1	5	4	:			6	2	:		1	2	9	:	
3	##########	Diego Alejandro mendoza	10		4	3	:		1	4	8	:			7	3	:		1	4	2	:	
4	##########	David Marcelo Garzon	9		3	1	:		1	5	2	:			7	2	:		1	3	8	:	
5	##########	Juan Angel Garzon	10		4	1	:		1	4	3	:			8	2	:		1	5	0	:	
6	##########	Anderson Savedra	11		3	6	:		1	4	6	:			7	3	:		1	3	9	:	
7	1.070.584.223	Marcelo Masmela	9		3	4	:		1	4	5	:			6	9	:		1	4	0	:	
8	##########	Stiven Gerard Saenz	11		4	2	:		1	4	8	:			6	7	:		1	4	1	:	
9	##########	Santiago Ñañes	11		2	9	:		1	6	0	:			7	1	:		1	3	7	:	
10	1.069.832.048	Jorge Andres Velasquez	11		4	5	:		1	2	0	:			6	5	:		1	4	1	:	
11	1.193.295.877	Manuel Caro Flores	11		4	9	:		1	4	9	:			7	1	:		1	5	3	:	
12	##########	Jaider Palomino	12		5	7	:		1	5	1	:			6	7	:		1	5	8	:	
13	1.193.523.733	Leimar Valencia	9		5	5	:		1	5	2	:			6	5	:		1	6	1	:	
14	##########	Sebastian Gomez	10		5	1	:		1	5	3	:			7	0	:		1	5	9	:	
15	1.001.047.529	Jorge Andres Devia	12		5	9	:		1	5	5	:			6	9	:		1	5	8	:	
16	1.000.338.614	Jhon Alexander Chacon Ripe	10		5	2	:		1	5	1	:			6	9	:		1	4	1	:	
MUNICIPIO				**NARIÑO**																			
DEPORTE				**BOXEO**																			
MONITOR				**GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ**																			



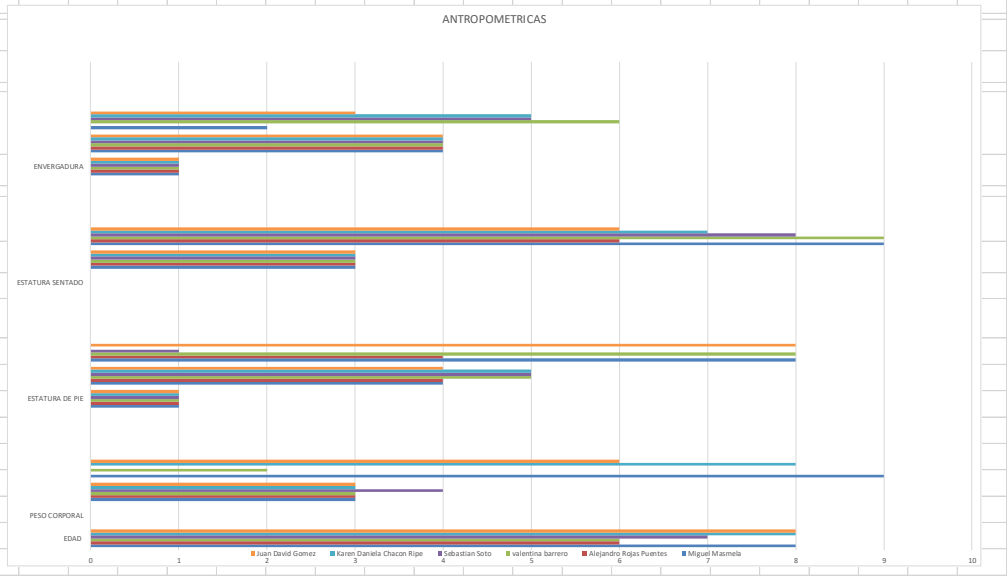
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION - INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.
1	1.074.486.741	Miguel Masmela	8	39:#	148:#	39:#	142:#
2	1.069.832.439	Alejandro Rojas Puentes	6	30:#	144:#	36:#	140:#
3	1074814511	valentina barrero	6	32:#	158:#	39:#	146:#
4	1206214076	Sebastian Soto	7	40:#	151:#	38:#	145:#
5	1.069.832.484	Karen Daniela Chacon Ripe	8	38:#	150:#	37:#	145:#
6	1.072.104.611	Juan David Gomez	8	36:#	148:#	36:#	143:#
MUNICIPIO				NARIÑO			
DEPORTE				BOXEO			
MONITOR				GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ			



ANALISIS DE RESULTADOS PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS
ESCUELA DE FORMACION EN BOXEO
MUNICIPIO DE NARIÑO

1. PESO CORPORAL

Se logra evidenciar que el 80% de los niños y niñas se encuentra entre los 30 y 39 kg de peso y el 20% se encuentra entre los 40 y 59 kg.

2. ESTATURA DE PIE

En la estatura de pie en el nivel de iniciación se logra evidenciar que el 65 % está entre los 108 y 120 cms, el 60% está entre los 121 y 147 CMS
En el nivel de fundamentación el 20% está entre los 130 y 139 CMS y el 80% está entre los 140 y 164 cms.
En el nivel especialización el 65% de los jóvenes esta entre 150 y 169 CMS, y el 35% está entre 170 y 180 cms.

3. ESTATURA SENTADO

En el nivel de iniciación se evidencia que el 45% de los niños y niñas esta entre los 55 y 59 cms, y el 55% esta entre los 60 y 70
En el nivel de fundamentación se evidencia que el 55% de los niños y niñas esta entre los 60 y 69 cms, y el 45% esta entre los 70 y 80 cms.
En especialización el 20% esta entre los 74 y 79 cms, y el 80% esta entre los 80 y 89 cms.

4. ENVERGADURA

En el nivel de iniciación se logra evidenciar que el 55% esta entre los 108 y 120 cms, y el 45% esta entre los 121 y 139 cms.
En el nivel de fundamentación se evidencia que el 45% esta entre los 120 y 139 cms, y el 55% esta entre los 140 y 159 cms.
En el nivel de especialización se evidencia que el 48% esta entre los 150 y 159 cms, y el 52% esta entre los 160 y 171 cms.

5. SHUTTLE RUN

En el primer intento en los 3 niveles se evidencia un porcentaje del 40% realizo el intento en 10.00 y 11.99 seg, y el 60% realizo el intento en 12.00 y 13,99 seg.
En el segundo intento se evidencia un porcentaje del 15% realizo el intento en 10,00 y 10,99 seg, y el 75% realizo el intento entre 11,00 y 13,99 seg.

6. SALTO VERTICAL

En esta prueba en los 3 niveles se evidencia un porcentaje del 55% supero los 150 y 169 cm de altura inicial, y el 45% supero los 170 y 220 cm.
En el intento 1 se logro evidenciar un porcentaje del 35% superior a 160 y 170 cm, y el 65% supero los 171 y 255 cm.
En el intento 2 se evidencia un porcentaje del 50% supero los 160 y 169 cm, y el 50% supero los 190 y 255 cm.

7. SALTO HORIZONTAL

En esta prueba se evidencia que el 65% supero los 100 y 130 cms, y el 35% supero los 140 y 206 cms.

8. 20 Y 50 MTS LANZADOS

Para esta prueba se evidencia que el 70% supero los 4,00 y 6,00 seg, y el 30% supero el 8,00 y 10,00 seg, el 20% supero los 11,00 y 13,00 seg.

9. 100 MTS

Se logra evidenciar que el 100% de los niños realizaron el recorriod de los 100 mts en un tiempo estimado entre 50 y 60 seg.

10. 300 MTS

Se logra evidenciar que el 100% de los niños realizaron el recorriod de los 300 mts en un tiempo estimado entre 1 min y 60 seg.

11. TEST DE LEGER

En esta prueba logramos evidenciar que el 5% supero los 2 y 6 recorridos, el 95% supero los 7 y 11 recorridos.

GERSON CAMILO DIAZ GOMEZ
FORMADOR DEPORTIVO
MUNICPIO DE NARIÑO

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa
Torre 1 Oficina 1001 Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co