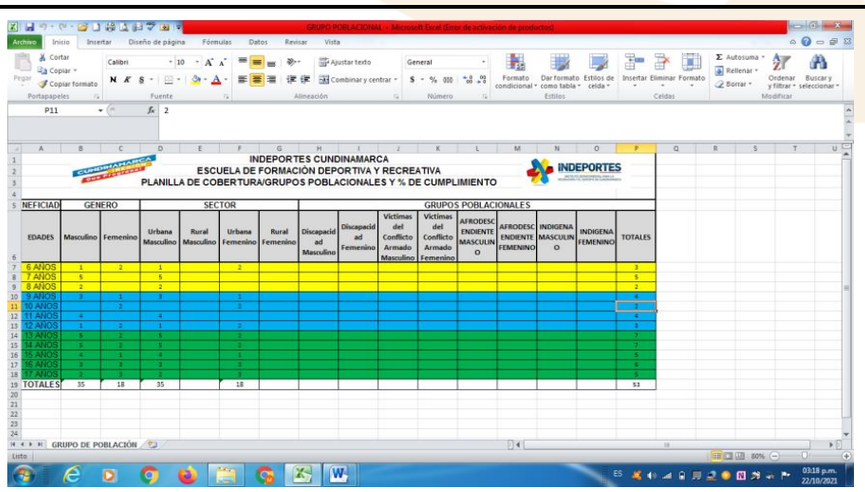
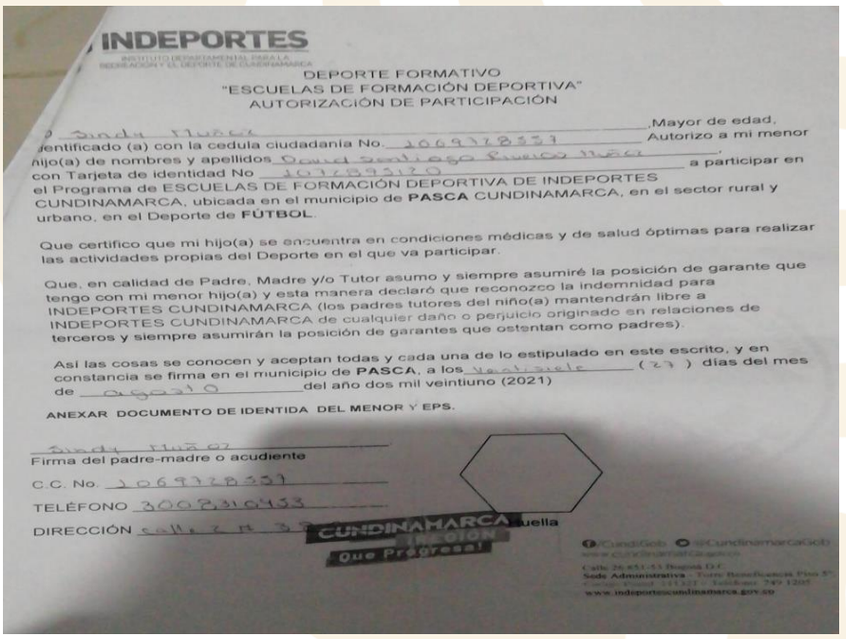
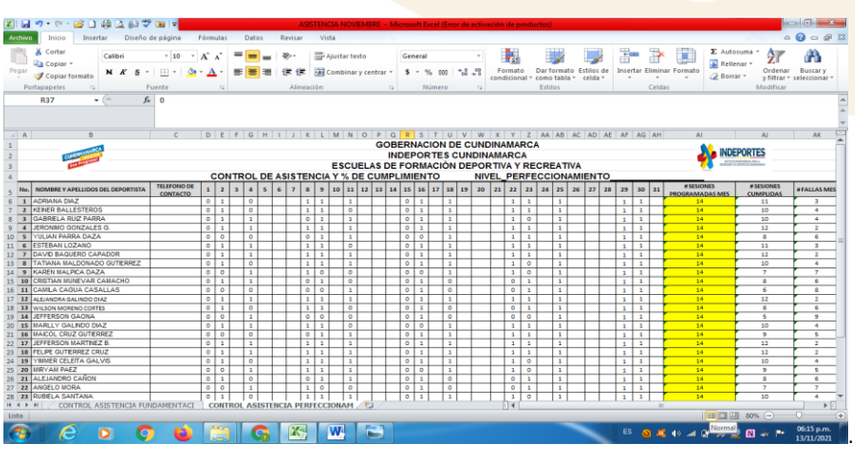
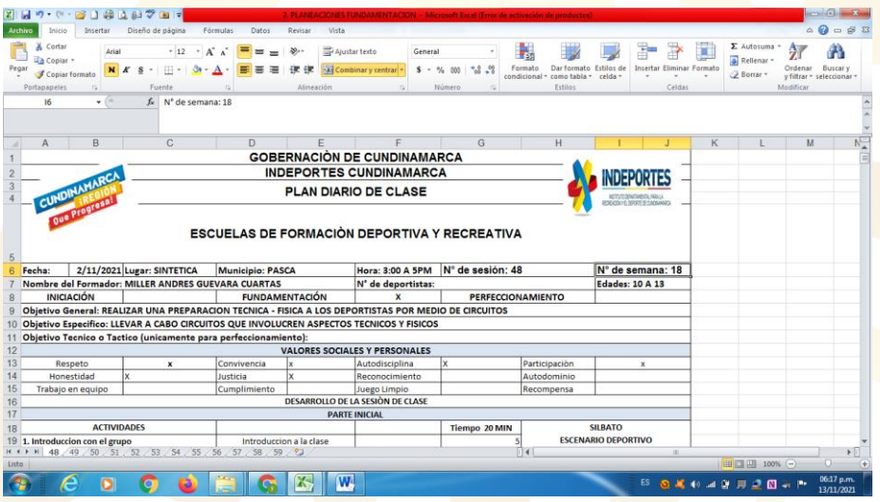
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL INFORME DE SUPERVICION
MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS
DEPORTE: FUTBOL - CONTRATO: 581 -2021
PERIODO: NOVIEMBRE 2021

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
# 1	
# 2	
#3	

.

#4	
#5	INDEPORTES DEPORTE FORMATIVO "ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA" AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN Mayor de edad. Autorizo a mi menor a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de PASCA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de FÚTBOL. Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar. Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres). Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de PASCA, a los ( ) días del mes de del año dos mil veintiuno (2021) ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS. Firma del padre-madre o acudiente C.C. No. TELÉFONO DIRECCIÓN CUNDINAMARCA Que Progresa!
#6	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO CONTROL ASISTENCIA FUNDAMENTACI CONTROL ASISTENCIA PERFECCIONAM

#7



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/11/2021	Lugar: SINTETICA	Municipio: PASCA	Hora: 3:00 A 5PM	N° de sesión: 48		N° de semana: 18
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				N° de deportistas:			Edades: 10 A 13
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: REALIZAR UNA PREPARACION TECNICA - FISICA A LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE CIRCUITOS							
Objetivo Especifico: LLEVAR A CABO CIRCUITOS QUE INVOLUCREN ASPECTOS TECNICOS Y FISICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		SILBATO	
1. Introduccion con el grupo		Introduccion a la clase		5		ESCENARIO DEPORTIVO	

#8



#9

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDIA MUNICIPAL DE PASCA
Nit 890.680.154-1
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

Sentido Social

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y LA OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE PASCA

HACE CONSTAR:

Que **MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069744798 de Fusagasugá, Presto los servicios de MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre al 30 de noviembre de 2021, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

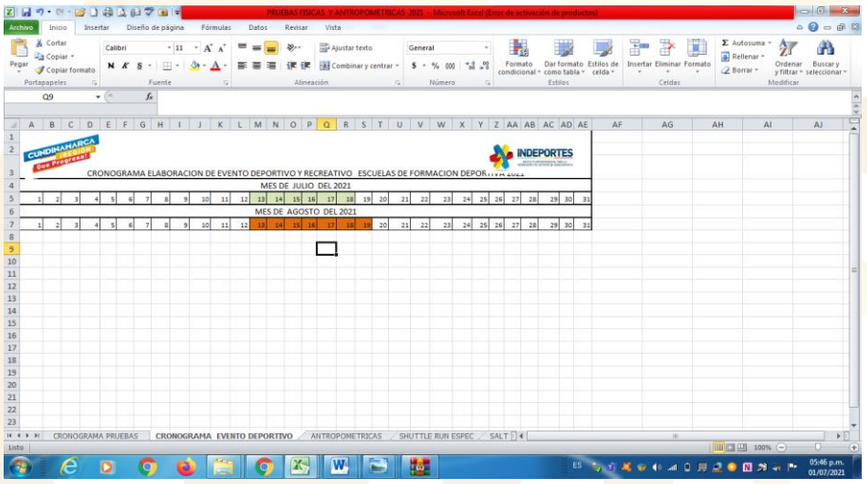
La presente se expide al primer (01) día del mes de diciembre de 2021

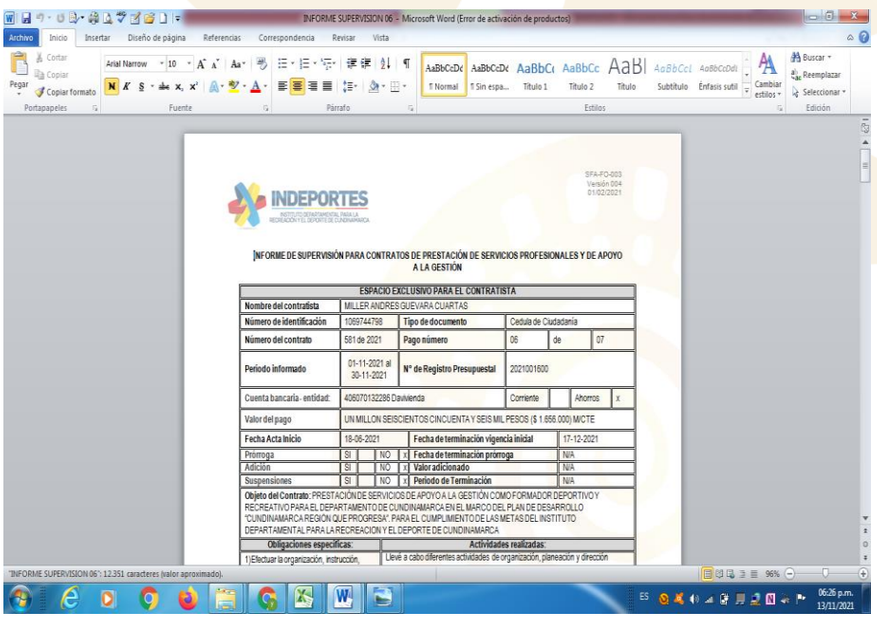
IVAN DARIO CASTILLO MEDINA
SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL

Aprobó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Diciembre 01 de 2021
Revisó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Diciembre 01 de 2021
Proyectó:	CESAR MORENO TORRES	Fecha: Diciembre 01 de 2021

Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado para las normas y disposiciones legales y/o técnicas vigentes y por lo tanto bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para la firma del despacho de la señora Alcaldesa Municipal.

Carrera 1 N° 2 – 06 Pasca Cundinamarca Código Postal 252208
www.pasca-cundinamarca.gov.co
secretariadedesarrollosocial@pasca-cundinamarca.gov.co
Teléfono: 7954833 ext.1005

#10	 CRONOGRAMA ELABORACION DE EVENTO DEPORTIVO Y RECREATIVO ESCUELAS DE FORMACION DEPOR... MES DE JULIO DEL 2021 MES DE AGOSTO DEL 2021 CRONOGRAMA PRUEBAS CRONOGRAMA EVENTO DEPORTIVO ANTROPOMETRICAS SHUTTLE RUN ESPEC SALT
#11	
#12	

#13	
#14	
#15	

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

Sesiones de clase

























Toma de test













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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: PASCA

NOMBRE DEL FORMADOR: MILLER A. GUEVARA CUARTAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	JUEVES	OBSERVACIONES
1:00 M A 3:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACION	
	SEDE DE TRABAO	CAMPO SINTETICO	CAMPO SINTETICO	CAMPO SINTETICO	
3:00PM A 5:00PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAO	CAMPO SINTETICO	CAMPO SINTETICO	CAMPO SINTETICO	
5:00PM A 7:00PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO SINTETICO	CAMPO SINTETICO	CAMPO SINTETICO	

NOMBRE MONITOR

MILLER GUEVARA

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIA SOFIA DIAZ		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
2	DYLAN MAURICIO SANCHEZ		0	1		1				1	1		1				0	1		1				0	1		1				1	1		14	11	3	79%
3	YEFRI CAÑON		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
4	LUIS CARLOS GARCIA		0	0		1				0	1		1				0	0		1				1	1		1				1	0		14	8	6	57%
5	CRISTIAN PENAGOS		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
6	MARIA PAULA NAVARRETE		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
7	SAMUEL DAVID PARRADO		0	0		1				0	1		0				0	0		0				1	1		0				1	1		14	6	8	43%
8	ANGEL STIVEN GOMEZ		0	1		0				1	1		0				0	0		1				0	0		0				1	1		14	6	8	43%
9	JUAN FELIPE GARZON		0	1		1				0	1		1				0	1		1				0	1		1				1	1		14	10	4	71%
10	JHON QUINTERO		0	1		0				1	1		1				0	1		0				1	1		1				1	1		14	10	4	71%
11	JHONATAN DAVID BECERRA		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		0				0	1		14	10	4	71%
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LUISA F. GONZALEZ		0	1		1				1	1		0				0	1		0				1	1		1				1	1		14	10	4	71%
2	JUAN CAMILO PEREZ		0	0		1				1	1		1				0	1		0				1	1		1				1	1		14	10	4	71%
3	NICOLL CAÑON PAEZ		0	1		1				1	0		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	11	3	79%
4	DENNIS ALEJANDRA MUÑOZ		0	0		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				0	0		14	9	5	64%
5	JUAN SEBASTIAN PEDRAZA		0	1		1				1	0		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	11	3	79%
6	YIMMY FABIAN GARCIA SILVA		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
7	STIWAR ANDREY BEJARANO		0	1		1				1	0		0				0	1		1				1	1		1				1	1		14	10	4	71%
8	LEIDER MORA		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
9	SANTIAGO RIVEROS		0	1		0				0	1		1				0	1		1				0	1		0				1	0		14	7	7	50%
10	DARWIN GONZALO FORERO		0	1		1				1	0		0				0	1		1				1	1		1				1	1		14	10	4	71%
11	DAVID SANABRIA		0	1		1				1	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1		14	11	3	79%
12	YURANY YURLEY GUTIERREZ		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
13	ANA MARIA BAQUERO PEREZ		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				0	1		14	11	3	79%
14	SAMUEL DAVID CASTIBLANCO		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
15	JAVIER STIF NECHIZA RODIRGUEZ		0	1		1				1	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1		14	11	3	79%
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!



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



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ADRIANA DIAZ		0	1		0				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	11	3	79%
2	KEINER BALLESTEROS		0	1		0				1	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1		14	10	4	71%
3	GABRIELA RUIZ PARRA		0	1		1				0	1		1				0	1		1				1	0		1				1	1		14	10	4	71%
4	JERONIMO GONZALES G.		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
5	YULIAN PARRA DAZA		0	0		0				0	1		1				0	0		1				1	1		1				1	1		14	8	6	57%
6	ESTEBAN LOZANO		0	1		1				1	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1		14	11	3	79%
7	DAVID BAQUERO CAPADOR		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
8	TATIANA MALDONADO GUTIERREZ		0	1		0				1	1		1				0	1		1				1	0		1				1	1		14	10	4	71%
9	KAREN MALPICA DAZA		0	0		1				1	0		0				0	0		1				1	0		1				1	1		14	7	7	50%
10	CRISTIAN MUNEVAR CAMACHO		0	1		1				0	1		0				0	1		0				0	1		1				1	1		14	8	6	57%
11	CAMILA CAGUA CASALLAS		0	0		0				0	0		1				0	1		0				0	1		1				1	1		14	6	8	43%
12	ALEJANDRA GALINDO DIAZ		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
13	WILSON MORENO CORTES		0	1		0				1	1		0				0	1		0				0	1		1				1	1		14	8	6	57%
14	JEFFERSON GAONA		0	0		1				0	0		0				0	1		0				0	0		1				1	1		14	5	9	36%
15	MARLLY GALINDO DIAZ		0	1		1				1	1		0				0	0		1				1	1		1				1	1		14	10	4	71%
16	MAICOL CRUZ GUTIERREZ		0	0		0				0	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	9	5	64%
17	JEFFERSON MARTINEZ B.		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
18	FELIPE GUTIERREZ CRUZ		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	12	2	86%
19	YIMMER CELEITA GALVIS		0	1		0				1	1		1				0	1		1				1	0		1				1	1		14	10	4	71%
20	MIRYAM PAEZ		0	0		1				1	1		1				0	0		1				1	0		1				1	1		14	9	5	64%
21	ALEJANDRO CAÑON		0	1		0				0	1		1				0	1		0				0	1		1				1	1		14	8	6	57%
22	ANGELO MORA		0	0		1				1	0		0				0	1		0				0	1		1				1	1		14	7	7	50%
23	RUBIELA SANTANA		0	1		0				1	1		1				0	1		1				1	0		1				1	1		14	10	4	71%
24	ELIANA SANDINO		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	0		1				1	1		14	11	3	79%
25	VANNESA ORIGUA		0	1		0				0	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	10	4	71%
26	JOHAN CUBILLOS		0	0		1				1	1		1				0	1		0				0	1		1				1	1		14	9	5	64%
27	KEVIN ROJAS		0	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		0				1	1		14	11	3	79%
28	ANDERSON PARRA		0	1		1				0	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	11	3	79%
29	NELSON GUTIERREZ GONZALEZ		0	1		1				0	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	11	3	79%
30	JHOJAN GAONA TAUTIVA		0	1		1				0	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	11	3	79%
31	ANGEL GIOVANNI CORTES TORRES		0	1		1				1	0		1				0	1		1				1	1		1				1	1		14	11	3	79%
32	ALEJANDRO TORRES MORALES		0	1		1				1	0		0				0	1		1				1	1		1				1	1		14	10	4	71%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		MARIA SOFIA DIAZ	5			20	:				1	:	13			57	:				1	:	7
2		DYLAN MAURICIO SANCHEZ	5			19	:				1	:	10			57	:				1	:	7
3		YEFRI SANTIAGO CAÑON PAEZ	8			26	:				1	:	29			65	:				1	:	29
4		LUIS CARLOS GARCIA	6			23	:				1	:	21			59	:				1	:	21
5		CRISTIAN YESID PENAGOS	8			33	:				1	:	30			68	:				1	:	25
6		MARIA PAULA NAVARRETE ROMERO	5			25	:				1	:	12			58	:				1	:	9
7		JHON HANER FORERO	6			23	:				1	:	23			62	:				1	:	19
8		ANGEL STIVEN GOMEZ ALVIS	6			21	:				1	:	22			63	:				1	:	22
9		SAMUEL DAVID PARRADO C.	5				:																
10		JHONATAN DAVID BECERRA	8			28	:				1	:	35			68	:				1	:	35
11		JUAN FELIPE GARZON	8			29	:				1	:	35			65	:				1	:	33
12							:					:					:					:	
13							:					:					:					:	
14							:					:					:					:	
15							:					:					:					:	
16							:					:					:					:	
17							:					:					:					:	
18							:					:					:					:	
19							:					:					:					:	
20							:					:					:					:	
21							:					:					:					:	
22							:					:					:					:	
23							:					:					:					:	
24							:					:					:					:	
25							:					:					:					:	
26							:					:					:					:	
27							:					:					:					:	
28							:					:					:					:	
29							:					:					:					:	
30							:					:					:					:	
31							:					:					:					:	
32							:					:					:					:	
33							:					:					:					:	
34							:					:					:					:	
35							:					:					:					:	
36							:					:					:					:	
37							:					:					:					:	
38							:					:					:					:	
39							:					:					:					:	
40							:					:					:					:	
41							:					:					:					:	
42							:					:					:					:	
43							:					:					:					:	
44							:					:					:					:	
45							:					:					:					:	
46							:					:					:					:	
47							:					:					:					:	
48							:					:					:					:	
49							:					:					:					:	
50							:					:					:					:	
51							:					:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		MARIA SOFIA DIAZ	5		12	6		13	2
2		DYLAN MAURICIO SANCHEZ	5		14	16		16	44
3		YEFRI SANTIAGO CAÑON PAEZ	8		13	23		12	30
4		LUIS CARLOS GARCIA	6						
5		CRISTIAN YESID PENAGOS	8		13	92		14	53
6		MARIA PAULA NAVARRETE ROMERO	5		14	82		15	46
7		JHON HANER FORERO	6		12	46		13	17
8		ANGEL STIVEN GOMEZ ALVIS	6		12	74		13	7
9		SAMUEL DAVID PARRADO C.	5						
10		JHONATAN DAVID BECERRA	8		13	75		13	8
11		JUAN FELIPE GARZON	8		14	34		13	67
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		MARIA SOFIA DIAZ	5			1	:	36				:	20				:	18
2		DYLAN MAURICIO SANCHEZ	5			1	:	38				:	21				:	16
3		YEFRI SANTIAGO CAÑON PAEZ	8			1	:	61				:	20				:	19
4		LUIS CARLOS GARCIA	6				:					:					:	
5		CRISTIAN YESID PENAGOS	8			1	:	60				:	16				:	14
6		MARIA PAULA NAVARRETE ROMERO	5			1	:	40				:	13				:	11
7		JHON HANER FORERO	6			1	:	51				:	22				:	17
8		ANGEL STIVEN GOMEZ ALVIS	6			1	:	47				:	21				:	18
9		SAMUEL DAVID PARRADO C.	5				:					:					:	
10		JHONATAN DAVID BECERRA	8			1	:	69				:	19				:	20
11		JUAN FELIPE GARZON	8			1	:	65				:	18				:	21
12							:					:					:	
13							:					:					:	
14							:					:					:	
15							:					:					:	
16							:					:					:	
17							:					:					:	
18							:					:					:	
19							:					:					:	
20							:					:					:	
21							:					:					:	
22							:					:					:	
23							:					:					:	
24							:					:					:	
25							:					:					:	
26							:					:					:	
27							:					:					:	
28							:					:					:	
29							:					:					:	
30							:					:					:	
31							:					:					:	
32							:					:					:	
33							:					:					:	
34							:					:					:	
35							:					:					:	
36							:					:					:	
37							:					:					:	
38							:					:					:	
39							:					:					:	
40							:					:					:	
41							:					:					:	
42							:					:					:	
43							:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		MARIA SOFIA DIAZ	5				:				1	:	1			96	:	
2		DYLAN MAURICIO SANCHEZ	5				:				1	:	10			1	:	14
3		YEFRI SANTIAGO CAÑON PAEZ	8				:				1	:	30			1	:	23
4		LUIS CARLOS GARCIA	6				:					:					:	
5		CRISTIAN YESID PENAGOS	8				:				81	:				85	:	
6		MARIA PAULA NAVARRETE ROMERO	5				:				90	:				93	:	
7		JHON HANER FORERO	6				:				98	:				78	:	
8		ANGEL STIVEN GOMEZ ALVIS	6				:				1	:	22			1	:	31
9		SAMUEL DAVID PARRADO C.	5				:					:					:	
10		JHONATAN DAVID BECERRA	8				:				1	:	11			1	:	8
11		JUAN FELIPE GARZON	8				:				1	:	15			1	:	23
12							:					:					:	
13							:					:					:	
14							:					:					:	
15							:					:					:	
16							:					:					:	
17							:					:					:	
18							:					:					:	
19							:					:					:	
20							:					:					:	
21							:					:					:	
22							:					:					:	
23							:					:					:	
24							:					:					:	
25							:					:					:	
26							:					:					:	
27							:					:					:	
28							:					:					:	
29							:					:					:	
30							:					:					:	
31							:					:					:	
32							:					:					:	
33							:					:					:	
34							:					:					:	
35							:					:					:	
36							:					:					:	
37							:					:					:	
38							:					:					:	
39							:					:					:	
40							:					:					:	
41							:					:					:	
42							:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
'CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS						UNICO INTENTO 50 MTS					
				SEG		:	1/100			SEG		:	1/100		
1		MARIA SOFIA DIAZ	5		5	:		98			:	12	56	
2		DYLAN MAURICIO SANCHEZ	5		3	:		78			:	11	69	
3		YEFRI SANTIAGO CAÑON PAEZ	8		6	:		87			:	12	67	
4		LUIS CARLOS GARCIA	6			:					:			
5		CRISTIAN YESID PENAGOS	8		3	:		54			:	10	53	
6		MARIA PAULA NAVARRETE ROMERO	5		4	:		98			:	12	56	
7		JHON HANER FORERO	6		4	:		13			:	9	87	
8		ANGEL STIVEN GOMEZ ALVIS	6		3	:		87			:	10	80	
9		SAMUEL DAVID PARRADO C.	5			:					:			
10		JHONATAN DAVID BECERRA	8		4	:		50			:	10	17	
11		JUAN FELIPE GARZON	8		5	:		28			:	11	56	
12						:					:			
13						:					:			
14						:					:			
15						:					:			
16						:					:			
17						:					:			
18						:					:			
19						:					:			
20						:					:			
21						:					:			
22						:					:			
23						:					:			
24						:					:			
25						:					:			
26						:					:			
27						:					:			
28						:					:			
29						:					:			
30						:					:			
31						:					:			
32						:					:			
33						:					:			
34						:					:			
35						:					:			
36						:					:			
37						:					:			
38						:					:			
39						:					:			
40						:					:			
41						:					:			
42						:					:			
43						:					:			
44						:					:			
45						:					:			
46						:					:			
47						:					:			
48						:					:			
49						:					:			
50						:					:			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	1 INTENTO CONDUCCION			2 INTENTO CONDUCCION		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		MARIA SOFIA DIAZ	5		24	29		24	89
2		DYLAN MAURICIO SANCHEZ	5		24	32		25	74
3		YEFRI SANTIAGO CAÑON PAEZ	8		22	45		22	45
4		LUIS CARLOS GARCIA	6						
5		CRISTIAN YESID PENAGOS	8		24	56		23	98
6		MARIA PAULA NAVARRETE ROMERO	5		27	20		27	56
7		JHON HANER FORERO	6		20	47		19	85
8		ANGEL STIVEN GOMEZ ALVIS	6		25	69		26	23
9		SAMUEL DAVID PARRADO C.	5						
10		JHONATAN DAVID BECERRA	8		22	61		22	15
11		JUAN FELIPE GARZON	8		26	51		26	87
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

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		LUISA F. GONZALEZ	9			33.8	:				1	:	40			68	:				1	:	33
2		JUAN CAMILO PEREZ	9			23	:				1	:	22			64	:				1	:	18
3		NICOLL CAÑON PAEZ	10			29	:				1	:	40			68	:				1	:	36
4		JUAN JOSE BOLIVAR GARCIA	10			36	:				1	:	48			69	:				1	:	43
5		DENNIS ALEJANDRA MUÑOZ	12			40	:				1	:	46			74	:				1	:	47
6		JUAN SEBASTIAN PEDRAZA	11			38	:				1	:	45			60	:				1	:	36
7		YIMMY FABIAN GARCIA SILVA	11			34	:				1	:	36			61	:				1	:	30
8		STIWAR ANDREY BEJARANO	12			33	:				1	:	45			73	:				1	:	45
9		LEIDER MORA	12			33	:				1	:	40			62	:				1	:	40
10		SANTIAGO RIVEROS	12			35	:				1	:	43			70	:				1	:	41
11		DARWIN GONZALO GONZALEZ	13			34	:				1	:	40			66	:				1	:	38
12		JULIAN SANTIAGO SANABRIA	11			44	:				1	:	49			68	:				1	:	35
13		ANA MARIA BAQUERO PEREZ	10			33	:				1	:	36			59	:				1	:	34
14		SAMUEL DAVID CASTIBLANCO	11			33	:				1	:	41			69	:				1	:	38
15		JAVIER STIF NECHIZA	10			31	:				1	:	35			68	:				1	:	30
16							:					:					:					:	
17							:					:					:					:	
18							:					:					:					:	
19							:					:					:					:	
20							:					:					:					:	
21							:					:					:					:	
22							:					:					:					:	
23							:					:					:					:	
24							:					:					:					:	
25							:					:					:					:	
26							:					:					:					:	
27							:					:					:					:	
28							:					:					:					:	
29							:					:					:					:	
30							:					:					:					:	
31							:					:					:					:	
32							:					:					:					:	
33							:					:					:					:	
34							:					:					:					:	
35							:					:					:					:	
36							:					:					:					:	
37							:					:					:					:	
38							:					:					:					:	
39							:					:					:					:	
40							:					:					:					:	
41							:					:					:					:	
42							:					:					:					:	
43							:					:					:					:	
44							:					:					:					:	
45							:					:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

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		LUISA F. GONZALEZ	9		12	35		12	45
2		JUAN CAMILO PEREZ	9		10	32		12	23
3		JUAN JOSE BOLIVAR GARCIA	10		11	44		12	67
4		NICOLL CAÑON PAEZ	10		11	34		12	93
5		DENNIS ALEJANDRA MUÑOZ	12		10	87		12	43
6		JUAN SEBASTIAN PEDRAZA	11		12	64		13	14
7		YIMMY FABIAN GARCIA SILVA	11		10	27		12	48
8		STIWAR ANDREY BEJARANO	12		12	64		13	33
9		LEIDER MORA	12		14	11		12	47
10		SANTIAGO RIVEROS	12		11	15		11	89
11		DARWIN GONZALO GONZALEZ	13		10	25		11	24
12		JULIAN SANTIAGO SANABRIA	11		13	45		12	78
13		ANA MARIA BAQUERO PEREZ	10		11	47		11	23
14		SAMUEL DAVID CASTIBLANCO	11		14	7		15	83
15		JAVIER STIF NECHIZA	10		14	87		14	73
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMETACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		LUISA F. GONZALEZ	9			1	:	71			16	:				16	:	
2		JUAN CAMILO PEREZ	9			1	:	49			24	:				20	:	
3		JUAN JOSE BOLIVAR GARCIA	10			1	:	85			16	:				18	:	
4		NICOLL CAÑON PAEZ	10			1	:	75			19	:				20	:	
5		DENNIS ALEJANDRA MUÑOZ	12			1	:	75			12	:				14	:	
6		JUAN SEBASTIAN PEDRAZA	11			1	:	69			20	:				18	:	
7		YIMMY FABIAN GARCIA SILVA	11			1	:	60			15	:				16	:	
8		STIWAR ANDREY BEJARANO	12			1	:	35			21	:				20	:	
9		LEIDER MORA	12			1	:	59			26	:				25	:	
10		SANTIAGO RIVEROS	12			1	:	74			24	:				21	:	
11		DARWIN GONZALO GONZALEZ	13			1	:	58			25	:				26	:	
12		JULIAN SANTIAGO SANABRIA	11			1	:	78			20	:				19	:	
13		ANA MARIA BAQUERO PEREZ	10			1	:	60			16	:				15	:	
14		SAMUEL DAVID CASTIBLANCO	11			1	:	80			19	:				19	:	
15		JAVIER STIF NECHIZA	10			1	:	78			20	:				18	:	
16							:					:					:	
17							:					:					:	
18							:					:					:	
19							:					:					:	
20							:					:					:	
21							:					:					:	
22							:					:					:	
23							:					:					:	
24							:					:					:	
25							:					:					:	
26							:					:					:	
27							:					:					:	
28							:					:					:	
29							:					:					:	
30							:					:					:	
31							:					:					:	
32							:					:					:	
33							:					:					:	
34							:					:					:	
35							:					:					:	
36							:					:					:	
37							:					:					:	
38							:					:					:	
39							:					:					:	
40							:					:					:	
41							:					:					:	
42							:					:					:	
43							:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		LUISA F. GONZALEZ	9				:				78	:				81	:	
2		JUAN CAMILO PEREZ	9				:				1	:	66			1	:	67
3		JUAN JOSE BOLIVAR GARCIA	10				:				1	:	42			1	:	43
4		NICOLL CAÑON PAEZ	10				:				1	:	33			1	:	35
5		DENNIS ALEJANDRA MUÑOZ	12				:				1	:	35			1	:	45
6		JUAN SEBASTIAN PEDRAZA	11				:				1	:	27			1	:	35
7		YIMMY FABIAN GARCIA SILVA	11				:				1	:	48			1	:	55
8		STIWAR ANDREY BEJARANO	12				:				1	:	47			1	:	48
9		LEIDER MORA	12				:				1	:	55			1	:	58
10		SANTIAGO RIVEROS	12				:				1	:	46			1	:	43
11		DARWIN GONZALO GONZALEZ	13				:				1	:	54			1	:	55
12		JULIAN SANTIAGO SANABRIA	11				:				1	:	46			1	:	45
13		ANA MARIA BAQUERO PEREZ	10				:				1	:	42			1	:	40
14		SAMUEL DAVID CASTIBLANCO	11				:				99	:				1	:	3
15		JAVIER STIF NECHIZA	10				:				1	:	17			1	:	24
16							:					:					:	
17							:					:					:	
18							:					:					:	
19							:					:					:	
20							:					:					:	
21							:					:					:	
22							:					:					:	
23							:					:					:	
24							:					:					:	
25							:					:					:	
26							:					:					:	
27							:					:					:	
28							:					:					:	
29							:					:					:	
30							:					:					:	
31							:					:					:	
32							:					:					:	
33							:					:					:	
34							:					:					:	
35							:					:					:	
36							:					:					:	
37							:					:					:	
38							:					:					:	
39							:					:					:	
40							:					:					:	
41							:					:					:	
42							:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
'CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS						UNICO INTENTO 50 MTS					
				SEG		:		1/100		SEG		:		1/100	
1		LUISA F. GONZALEZ	9		5	:		67		10	:		45		
2		JUAN CAMILO PEREZ	9		4	:		34		8	:		76		
3		JUAN JOSE BOLIVAR GARCIA	10		5	:		28		9	:		88		
4		NICOLL CAÑON PAEZ	10		5	:		67		9	:		66		
5		DENNIS ALEJANDRA MUÑOZ	12		5	:		56		10	:		56		
6		JUAN SEBASTIAN PEDRAZA	11		4	:		21		9	:		74		
7		YIMMY FABIAN GARCIA SILVA	11		3	:		10		8	:		80		
8		STIWAR ANDREY BEJARANO	12		3	:		10		9	:		58		
9		LEIDER MORA	12		3	:		89		7	:		28		
10		SANTIAGO RIVEROS	12		3	:		6		8	:		76		
11		DARWIN GONZALO GONZALEZ	13		3	:		11		8	:		55		
12		JULIAN SANTIAGO SANABRIA	11		4	:		67		9	:		44		
13		ANA MARIA BAQUERO PEREZ	10		5	:		45		10	:		47		
14		SAMUEL DAVID CASTIBLANCO	11		3	:		37		9	:		69		
15		JAVIER STIF NECHIZA	10		4	:		77		9	:		50		
16						:					:				
17						:					:				
18						:					:				
19						:					:				
20						:					:				
21						:					:				
22						:					:				
23						:					:				
24						:					:				
25						:					:				
26						:					:				
27						:					:				
28						:					:				
29						:					:				
30						:					:				
31						:					:				
32						:					:				
33						:					:				
34						:					:				
35						:					:				
36						:					:				
37						:					:				
38						:					:				
39						:					:				
40						:					:				
41						:					:				
42						:					:				
43						:					:				
44						:					:				
45						:					:				
46						:					:				
47						:					:				
48						:					:				
49						:					:				
50						:					:				

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	1 INTENTO CONDUCCION			2 INTENTO CONDUCCION		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		LUISA F. GONZALEZ	9		25	76		26	57
2		JUAN CAMILO PEREZ	9		20	26		19	20
3		JUAN JOSE BOLIVAR GARCIA	10		18	78		21	50
4		NICOLL CAÑON PAEZ	10		23	56		23	14
5		DENNIS ALEJANDRA MUÑOZ	12		19	56		18	46
6		JUAN SEBASTIAN PEDRAZA	11		23	67		24	23
7		YIMMY FABIAN GARCIA SILVA	11		23	78		23	86
8		STIWAR ANDREY BEJARANO	12		24	81		25	53
9		LEIDER MORA	12		22	89		22	18
10		SANTIAGO RIVEROS	12		24	78		23	45
11		DARWIN GONZALO GONZALEZ	13		21	32		20	89
12		JULIAN SANTIAGO SANABRIA	11		23	45		23	35
13		ANA MARIA BAQUERO PEREZ	10		25	67		26	64
14		SAMUEL DAVID CASTIBLANCO	11		23	80		24	56
15		JAVIER STIF NECHIZA	10		23	48		24	75
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

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		ADRIANA DIAZ	17			68	:				1	:	60			70	:				1	:	63
2		KEINER BALLESTEROS	14			55	:				1	:	54			59	:				1	:	59
3		GABRIELA RUIZ PARRA	13			49	:				1	:	62			65	:				1	:	62
4		JERONIMO GONZALES G.	13			61	:				1	:	60			69	:				1	:	63
5		YULIAN PARRA DAZA	13														:					:	
6		DAVID ESTEBAN LOZANO R.	16														:					:	
7		DAVID BAQUERO CAPADOR	13			41	:				1	:	51			74	:				1	:	55
8		TATIANA MALDONADO GUTIERREZ	15				:					:					:					:	
9		KAREN MALPICA DAZA	17			47	:				1	:	63			68	:				1	:	62
10		CRISTIAN MUNEVAR CAMACHO	14			51	:				1	:	67			85	:				1	:	75
11		CAMILA CAGUA CASALLAS	16			45	:				1	:	60			65	:				1	:	66
12		ALEJANDRA GALINDO DIAZ	13			51	:				1	:	59			80	:				1	:	59
13		WILSON MORENO CORTES	17			59	:				1	:	71			75	:				1	:	69
14		JEFFERSON GAONA	16			69	:				1	:	69			77	:				1	:	69
15		MARLLY GALINDO DIAZ	16			55	:				1	:	59			82	:				1	:	66
16		MAICOL ESTEBAN CRUZ GUTIERREZ	15			53	:				1	:	73			88	:				1	:	71
17		LUIS CARLOS TORRES	13			48					1		57			79	:				1	:	56
18		FELIPE GUTIERREZ CRUZ	14			70					1	:	70			87	:				1	:	73
19		YIMMER CELEITA GALVIS	14			76					1	:	71			84	:				1	:	75
20		MIRYAM PAEZ	17			52	:				1	:	55			65	:				1	:	58
21		ALEJANDRO CAÑON	16																				
22		ANGELO MORA HUERFANO	14			46	:				1	:	58			70	:				1	:	61
23		RUBIELA SANTANA	17			57	:				1	:	58			52	:				1	:	50
24		ELIANA SANDINO	16			57	:				1	:	63			68	:				1	:	64
25		VANNESA ORIGUA	15																				
26		JOHAN CUBILLOS	14			80	:				1	:	60			72	:				1	:	63
27		KEVIN ROJAS	13														:					:	
28		ANDERSON PARRA	15			51	:				1	:	65			69	:				1	:	64
29		NELSON GUTIERREZ GONZALEZ	13			35	:				1	:	36			58	:				1	:	33
30		JHOJAN GAONA TAUTIVA	15			80	:				1	:	69			86	:				1	:	70
31		ANGEL GIOVANNI CORTES TORRES	14																				
32		ALEJANDRO TORRES MORALES	15			57	:				1	:	65			86	:				1	:	61
33							:					:					:					:	
34							:					:					:					:	
35							:					:					:					:	
36							:					:					:					:	
37							:					:					:					:	
38							:					:					:					:	
39							:					:					:					:	
40							:					:					:					:	
41							:					:					:					:	
42							:					:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		ADRIANA DIAZ	17		11	63		12	87
2		KEINER BALLESTEROS	14		12	76		13	34
3		GABRIELA RUIZ PARRA	13		10	64		12	56
4		JERONIMO GONZALES G.	13		10	82		13	76
5		YULIAN PARRA DAZA	13						
6		ESTEBAN LOZANO	16						
7		DAVID BAQUERO CAPADOR	13		9	37		12	4
8		TATIANA MALDONADO GUTIERREZ	15						
9		KAREN MALPICA DAZA	17		13	87		14	12
10		CRISTIAN MUNEVAR CAMACHO	14		9	51		10	23
11		CAMILA CAGUA CASALLAS	16		10	65		11	72
12		ALEJANDRA GALINDO DIAZ	13		11	56		12	36
13		WILSON MORENO CORTES	17		9	84		11	13
14		JEFFERSON GAONA	16		9	29		10	34
15		MARLLY GALINDO DIAZ	16		10	6		12	78
16		MAICOL CRUZ GUTIERREZ	15		10	46		10	37
17		LUIS CARLOS TORRES	15		10	81		11	23
18		FELIPE GUTIERREZ CRUZ	14		9	46		10	26
19		YIMMER CELEITA GALVIS	14		9	71		10	32
20		MIRYAM PAEZ	17		13	34		13	54
21		ALEJANDRO CAÑON	16						
22		ANGELO MORA	14		11	49		12	21
23		RUBIELA SANTANA	17		14	47		15	11
24		ELIANA SANDINO	16		12	44		12	23
25		VANNESA ORIGUA	15						
26		JOHAN CUBILLOS	14		10	46		12	12
27		KEVIN ROJAS	13						
28		ANDERSON PARRA	15		11	78		12	12
29		NELSON GUTIERREZ GONZALEZ	13		11	58		12	54
30		JHOJAN GAONA TAUTIVA	15		10	13		10	95
31		ANGEL GIOVANNI CORTES TORRES	14						
32		ALEJANDRO TORRES MORALES	15		9	86		10	15
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

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		ADRIANA DIAZ	17			1	:	79				:	32				:	32
2		KEINER BALLESTEROS	14			1	:	80				:	27				:	29
3		GABRIELA RUIZ PARRA	13			2	:	5				:	27				:	29
4		JERONIMO GONZALES G.	13			1	:	90				:	30				:	33
5		YULIAN PARRA DAZA	13															
6		ESTEBAN LOZANO	16															
7		DAVID BAQUERO CAPADOR	13			1	:	75				:	25				:	28
8		TATIANA MALDONADO GUTIERREZ	15															
9		KAREN MALPICA DAZA	17			1	:	88				:	27				:	26
10		CRISTIAN MUNEVAR CAMACHO	14			1	:	89				:	30				:	32
11		CAMILA CAGUA CASALLAS	16			1	:	76				:	24				:	30
12		ALEJANDRA GALINDO DIAZ	13			1	:	80				:	24				:	22
13		WILSON MORENO CORTES	17			2	:	3				:	36				:	33
14		JEFFERSON GAONA	16			1	:	92				:	32				:	31
15		MARLLY GALINDO DIAZ	16			1	:	79				:	25				:	28
16		MAICOL CRUZ GUTIERREZ	15			2	:	15				:	36				:	40
17		LUIS CARLOS TORRES	15			1	:	85				:	32				:	35
18		FELIPE GUTIERREZ CRUZ	14			2	:	5				:	39				:	39
19		YIMMER CELEITA GALVIS	14			1	:	99				:	36				:	37
20		MIRYAM PAEZ	17			1	:	85				:	29				:	29
21		ALEJANDRO CAÑON	16															
22		ANGELO MORA	14			1	:	75				:	30				:	29
23		RUBIELA SANTANA	17			1	:	85				:	23				:	29
24		ELIANA SANDINO	16			1	:	90				:	25				:	28
25		VANNESA ORIGUA	15															
26		JOHAN CUBILLOS	14			1	:	88				:	30				:	32
27		KEVIN ROJAS	13															
28		ANDERSON PARRA	15			1	:	93				:	30				:	33
29		NELSON GUTIERREZ GONZALEZ	13			1	:	65				:	23				:	25
30		JHOJAN GAONA TAUTIVA	15			1	:	94				:	31				:	29
31		ANGEL GIOVANNI CORTES TORRES	14															
32		ALEJANDRO TORRES MORALES	15			1	:	93				:	38				:	39
33							:					:					:	
34							:					:					:	
35							:					:					:	
36							:					:					:	
37							:					:					:	
38							:					:					:	
39							:					:					:	
40							:					:					:	
41							:					:					:	
42							:					:					:	
43							:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		ADRIANA DIAZ	17				:				1	:	60			1	:	58
2		KEINER BALLESTEROS	14				:				1	:	50			1	:	53
3		GABRIELA RUIZ PARRA	13				:				1	:	50			1	:	55
4		JERONIMO GONZALES G.	13				:				1	:	46			1	:	53
5		YULIAN PARRA DAZA	13				:											
6		ESTEBAN LOZANO	16				:											
7		DAVID BAQUERO CAPADOR	13				:				1	:	65			1	:	68
8		TATIANA MALDONADO GUTIERREZ	15				:											
9		KAREN MALPICA DAZA	17				:				1	:	51			1	:	50
10		CRISTIAN MUNEVAR CAMACHO	14				:				1	:	73			1	:	78
11		CAMILA CAGUA CASALLAS	16				:				1	:	66			1	:	67
12		ALEJANDRA GALINDO DIAZ	13				:				1	:	54			1	:	55
13		WILSON MORENO CORTES	17				:				2	:	18			2	:	19
14		JEFFERSON GAONA	16				:				2	:	54			2	:	22
15		MARLLY GALINDO DIAZ	16				:				1	:	60			1	:	63
16		MAICOL CRUZ GUTIERREZ	15				:				2	:	10			1	:	98
17		LUIS CARLOS TORRES	15				:				1	:	71			1	:	67
18		FELIPE GUTIERREZ CRUZ	14				:				1	:	86			1	:	79
19		YIMMER CELEITA GALVIS	14				:				1	:	66			1	:	65
20		MIRYAM PAEZ	17				:				1	:	52			1	:	53
21		ALEJANDRO CAÑON	16				:											
22		ANGELO MORA	14				:				1	:	50			1	:	57
23		RUBIELA SANTANA	17				:				1	:	49			1	:	52
24		ELIANA SANDINO	16				:				1	:	48			1	:	53
25		VANNESA ORIGUA	15				:											
26		JOHAN CUBILLOS	14				:				1	:	57			1	:	55
27		KEVIN ROJAS	13				:											
28		ANDERSON PARRA	15				:				1	:	60			1	:	61
29		NELSON GUTIERREZ GONZALEZ	13				:				1	:	44			1	:	48
30		JHOJAN GAONA TAUTIVA	15				:				1	:	42			1	:	49
31		ANGEL GIOVANNI CORTES TORRES	14				:											
32		ALEJANDRO TORRES MORALES	15				:				2	:	4			1	:	97
33							:					:					:	
34							:					:					:	
35							:					:					:	
36							:					:					:	
37							:					:					:	
38							:					:					:	
39							:					:					:	
40							:					:					:	
41							:					:					:	
42							:					:					:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

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		ADRIANA DIAZ	17	3	:	6		8	:	74	
2		KEINER BALLESTEROS	14	2	:	95		8	:	83	
3		GABRIELA RUIZ PARRA	13	3	:	6		8	:	25	
4		JERONIMO GONZALES G.	13	2	:	77		7	:	56	
5		YULIAN PARRA DAZA	13								
6		ESTEBAN LOZANO	16								
7		DAVID BAQUERO CAPADOR	13	3	:	36		8	:	1	
8		TATIANA MALDONADO GUTIERREZ	15								
9		KAREN MALPICA DAZA	17	4	:	15		9	:	26	
10		CRISTIAN MUNEVAR CAMACHO	14	3	:	68		7	:	21	
11		CAMILA CAGUA CASALLAS	16	4	:	77		8	:	98	
12		ALEJANDRA GALINDO DIAZ	13	3	:	68		8	:	24	
13		WILSON MORENO CORTES	17	3	:	28		7	:	1	
14		JEFFERSON GAONA	16	4	:	8		8	:	17	
15		MARLLY GALINDO DIAZ	16	4	:	69		8	:	67	
16		MAICOL CRUZ GUTIERREZ	15	3	:	40		7	:	53	
17		LUIS CARLOS TORRES	15	3	:	45		7	:	63	
18		FELIPE GUTIERREZ CRUZ	14	3	:	47		8	:	56	
19		YIMMER CELEITA GALVIS	14	3	:	60		8	:	8	
20		MIRYAM PAEZ	17	4	:	67		8	:	78	
21		ALEJANDRO CAÑON	16								
22		ANGELO MORA	14	3	:	45		8	:	23	
23		RUBIELA SANTANA	17	5	:	33		8	:	74	
24		ELIANA SANDINO	16	3	:	79		9	:	15	
25		VANNESA ORIGUA	15								
26		JOHAN CUBILLOS	14	5	:	87		9	:	46	
27		KEVIN ROJAS	13		:				:		
28		ANDERSON PARRA	15	5	:	33		8	:	10	
29		NELSON GUTIERREZ GONZALEZ	13	3	:	92		9	:	42	
30		JHOJAN GAONA TAUTIVA	15	3	:	60		8	:	85	
31		ANGEL GIOVANNI CORTES TORRES	14		:				:		
32		ALEJANDRO TORRES MORALES	15	4	:	56		8	:	94	
33					:				:		
34					:				:		
35					:				:		
36					:				:		
37					:				:		
38					:				:		
39					:				:		
40					:				:		
41					:				:		
42					:				:		
43					:				:		
44					:				:		
45					:				:		
46					:				:		
47					:				:		
48					:				:		
49					:				:		
50					:				:		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

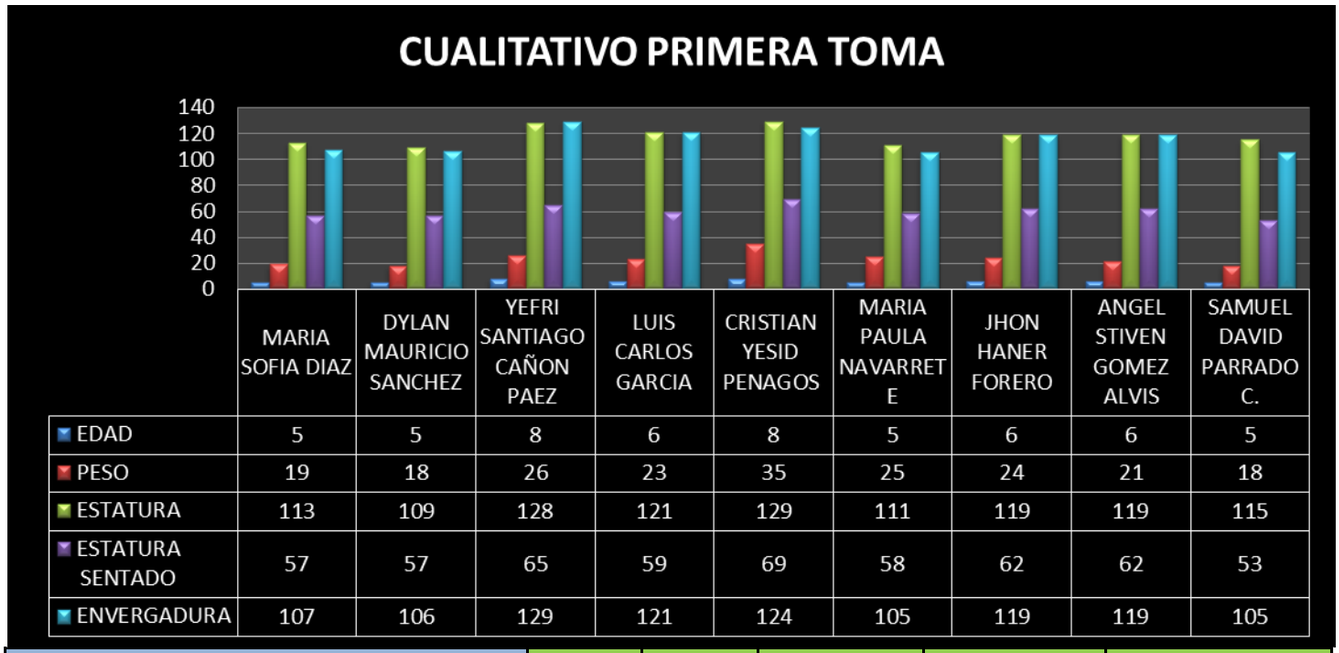
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1		ADRIANA DIAZ	17	4	4
2		KEINER BALLESTEROS	14	4	3
3		GABRIELA RUIZ PARRA	13	5	6
4		JERONIMO GONZALES G.	13	5	3
5		YULIAN PARRA DAZA	13		
6		ESTEBAN LOZANO	16		
7		DAVID BAQUERO CAPADOR	13	7	5
8		TATIANA MALDONADO GUTIERREZ	15		
9		KAREN MALPICA DAZA	17	4	5
10		CRISTIAN MUNEVAR CAMACHO	14	8	6
11		CAMILA CAGUA CASALLAS	16	3	5
12		ALEJANDRA GALINDO DIAZ	13	4	2
13		WILSON MORENO CORTES	17	8	8
14		JEFFERSON GAONA	16	8	4
15		MARLLY GALINDO DIAZ	16	5	3
16		MAICOL CRUZ GUTIERREZ	15	9	6
17		LUIS CARLOS TORRES	15	6	6
18		FELIPE GUTIERREZ CRUZ	14	7	2
19		YIMMER CELEITA GALVIS	14	4	6
20		MIRYAM PAEZ	17	4	3
21		ALEJANDRO CAÑON	16		
22		ANGELO MORA	14	7	5
23		RUBIELA SANTANA	17	5	2
24		ELIANA SANDINO	16	5	1
25		VANNESA ORIGUA	15		
26		JOHAN CUBILLOS	14	4	6
27		KEVIN ROJAS	13		
28		ANDERSON PARRA	15	7	6
29		NELSON GUTIERREZ GONZALEZ	13	5	3
30		JHOJAN GAONA TAUTIVA	15	5	2
31		ANGEL GIOVANNI CORTES TORRES	14		
32		ALEJANDRO TORRES MORALES	15	6	3
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS DE LOS TEST EN EL MUNICIPIO DE PASCA – CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL INDEPRTES.

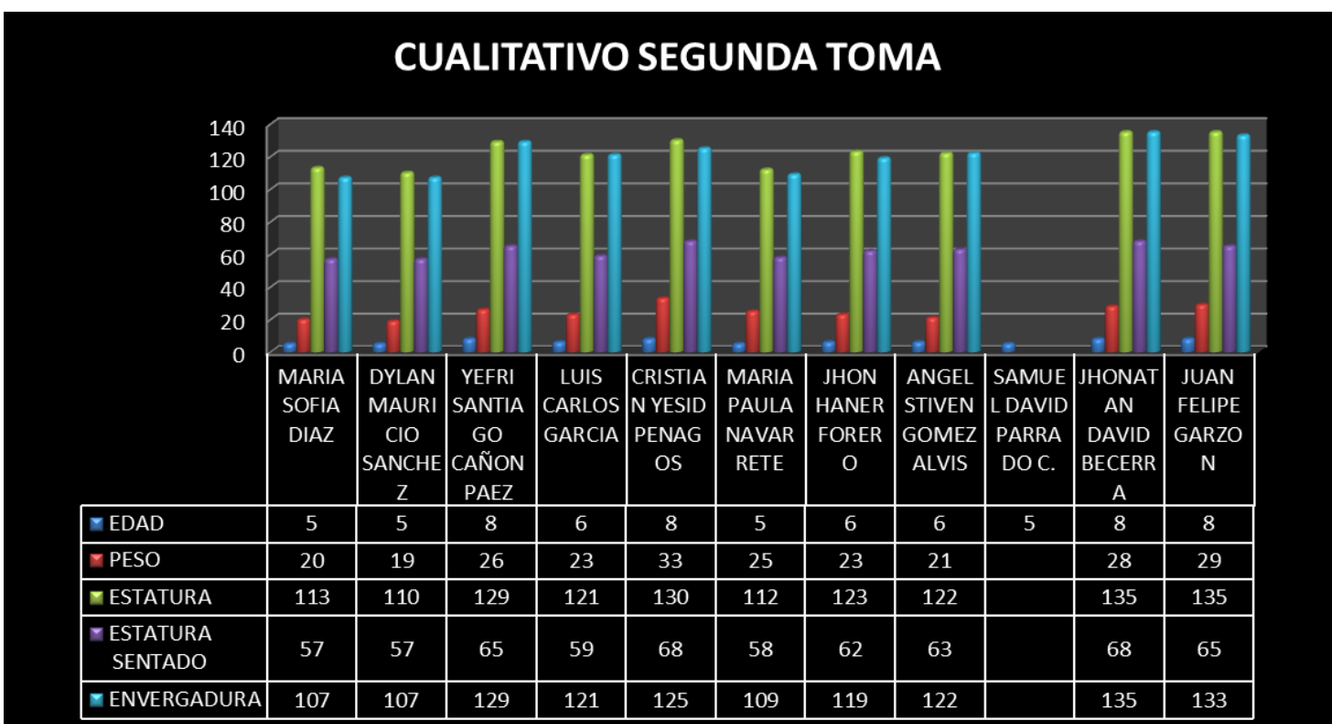
Realizadas las dos tomas correspondientes según cronograma de Indeportes se llevaron a cabo de la siguiente forma:
Primera toma de test en el mes de Agosto
Segunda toma de test en el mes de Noviembre

GRUPO INICIACIÓN



	MARIA SOFIA DIAZ	DYLAN MAURICIO SANCHEZ	YEFRI SANTIAGO CAÑON PAEZ	LUIS CARLOS GARCIA	CRISTIAN YESID PENAGOS	MARIA PAULA NAVARRETE	JHON HANER FORERO	ANGEL STIVEN GOMEZ ALVIS	SAMUEL DAVID PARRADO C.
EDAD	5	5	8	6	8	5	6	6	5
PESO	19	18	26	23	35	25	24	21	18
ESTATURA	113	109	128	121	129	111	119	119	115
ESTATURA SENTADO	57	57	65	59	69	58	62	62	53
ENVERGADURA	107	106	129	121	124	105	119	119	105

PROMEDIO	6	23,2	118,2	60,2	115
	EDAD	PESO	ESTATURA	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA

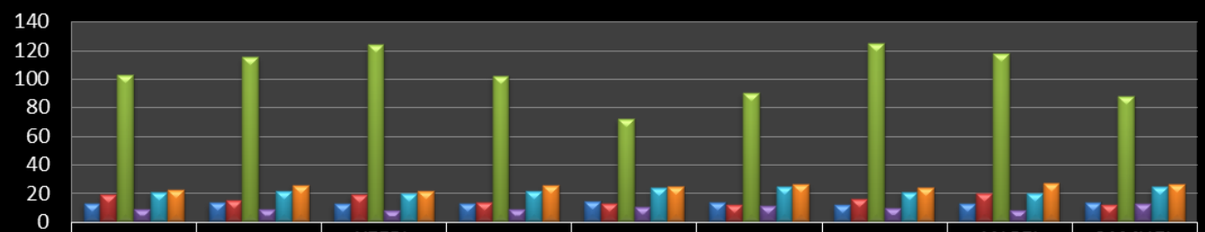


	MARIA SOFIA DIAZ	DYLAN MAURICIO SANCHEZ	YEFRI SANTIAGO CAÑON PAEZ	LUIS CARLOS GARCIA	CRISTIAN YESID PENAGOS	MARIA PAULA NAVARRETE	JHON HANER FORERO	ANGEL STIVEN GOMEZ ALVIS	SAMUEL DAVID PARRADO C.	JHONATAN DAVID BECERRA	JUAN FELIPE GARZON
EDAD	5	5	8	6	8	5	6	6	5	8	8
PESO	20	19	26	23	33	25	23	21		28	29
ESTATURA	113	110	129	121	130	112	123	122		135	135
ESTATURA SENTADO	57	57	65	59	68	58	62	63		68	65
ENVERGADURA	107	107	129	121	125	109	119	122		135	133

PROMEDIO	6,4	24,7	123	62,2	121
	EDAD	PESO	ESTATURA	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA

Se inició con un grupo base de deportistas en la primera toma de los test donde se siguieron los protocolos de cada uno de ellos además teniendo en cuenta como parte fundamental la intermitencia en la asistencia por parte de algunos deportistas por diferentes factores particulares y ya para la segunda toma el grupo aumento. Para la toma de medidas antropométricas en la primera toma se obtuvieron los siguientes resultados evaluando el promedio del grupo frente a los test, edad 6, peso 23,2 kg, estatura, 118,2 cm, estatura sentado 60,2 cm y envergadura 115cm, para la segunda toma edad 6,4, peso 24,7kg, estatura 123cm, estatura sentado 62,2cm y envergadura 121cm. Por lo anterior en peso corporal se obtuvo un incremento del grupo de 1,5kg, en cuanto a estatura en el post test se tuvo un incremento de 4,8cm, en cuanto a estatura sentado se tuvo un incremento de 2cm y en cuanto a envergadura se tuvo un incremento de 6cm. Lo que se puede decir que se tuvo un mejor resultado de desarrollo de las medidas en la segunda toma de las mismas exceptuando el peso corporal que va de la mano del desarrollo de cada niño si se encuentra en sobre peso o está en óptimas condiciones según su edad.

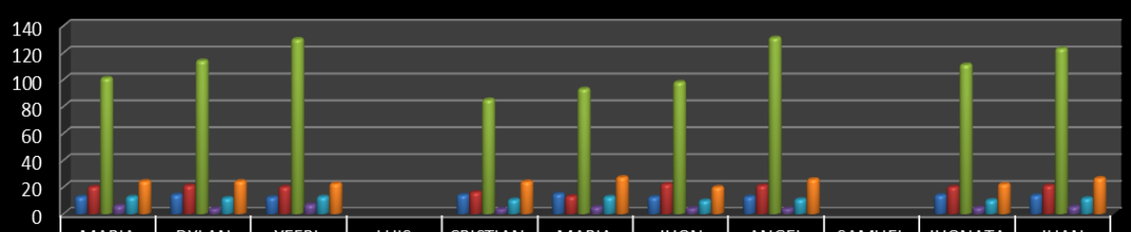
CUANTITATIVO PRIMERA TOMA



	MARIA SOFIA DIAZ	DYLAN MAURICIO SANCHEZ	YEFRI SANTIAGO CAÑON PAEZ	LUIS CARLOS GARCIA	CRISTIAN YESID PENAGOS	MARIA PAULA NAVARRETE	JHON HANER FORERO	ANGEL STIVEN GOMEZ ALVIS	SAMUEL DAVID PARRADO C.
SHUTTLE	13,1	13,53	12,48	12,96	14,31	13,93	11,74	12,71	13,5
S. VERTICAL	19	15	19	14	13	12	16	20	12
S. HORIZONTAL	103	115	124	102	72	90	125	118	88
20 MTS	8,89	8,67	7,87	8,67	10,68	11,45	9,65	8,47	12,56
50 MTS	20,58	21,88	19,67	21,87	23,67	24,88	21,11	20,13	24,56
CONDUCCION	22,56	25,67	21,78	25,56	24,56	26,24	23,87	26,66	26,45

PROMEDIO	13,1	15,6	104,1	9,7	22,0	24,8
	SHUTTLE	S. VERTICAL	S. HORIZONTAL	20 MTS	50 MTS	CONDUCCION

CUANTITATIVO SEGUNDA TOMA

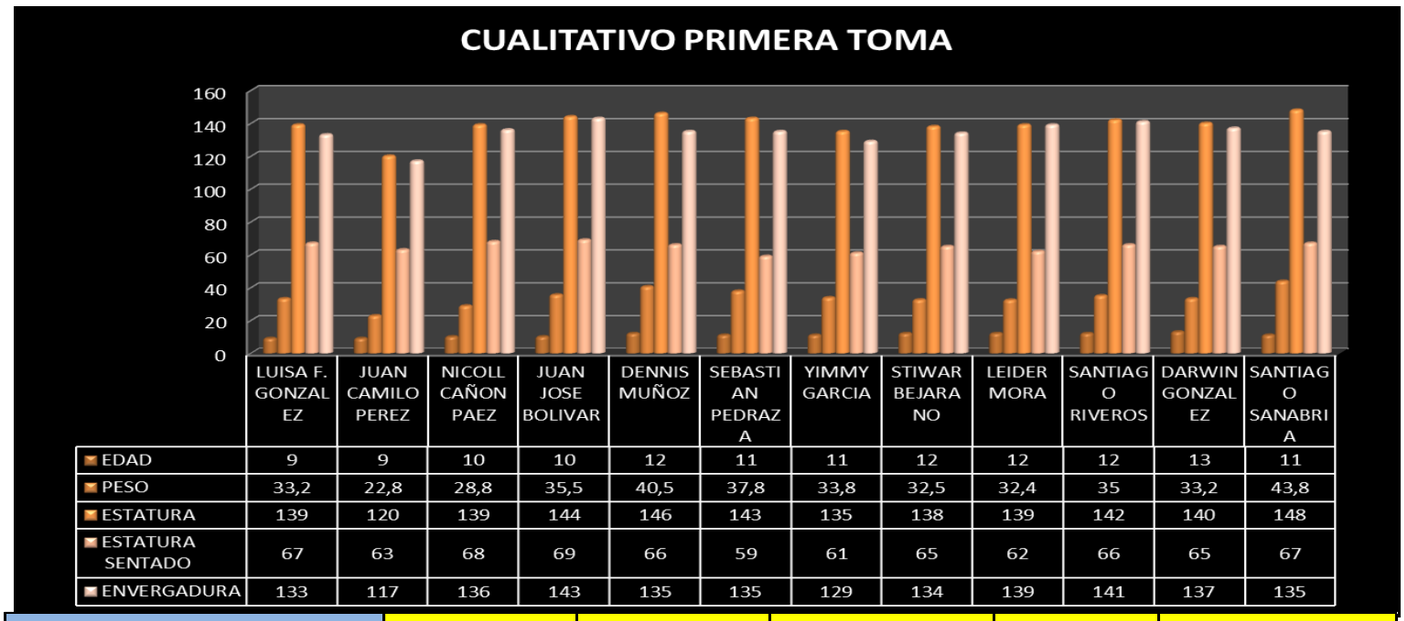


	MARIA SOFIA DIAZ	DYLAN MAURICIO SANCHEZ	YEFRI SANTIAGO CAÑON PAEZ	LUIS CARLOS GARCIA	CRISTIAN YESID PENAGOS	MARIA PAULA NAVARRETE	JHON HANER FORERO	ANGEL STIVEN GOMEZ ALVIS	SAMUEL DAVID PARRADO C.	JHONATAN DAVID BECERRA	JUAN FELIPE GARZON
SHUTTLE	12,6	14,16	12,3		13,92	14,82	12,46	12,74		13,8	13,67
S. VERTICAL	20	21	20		16	13	22	21		20	21
S. HORIZONTAL	101	114	130		85	93	98	131		111	123
20 MTS	5,98	3,78	6,87		3,54	4,98	4,13	3,87		4,50	5,28
50 MTS	12,56	11,69	12,67		10,53	12,56	9,87	10,80		10,17	11,56
CONDUCCION	24,29	24,32	22,45		23,98	27,20	19,85	25,69		22,15	26,51

PROMEDIO	13,4	19,3	109,6	4,8	11,4	24,0
	SHUTTLE	S. VERTICAL	S. HORIZONTAL	20 MTS	50 MTS	CONDUCCION

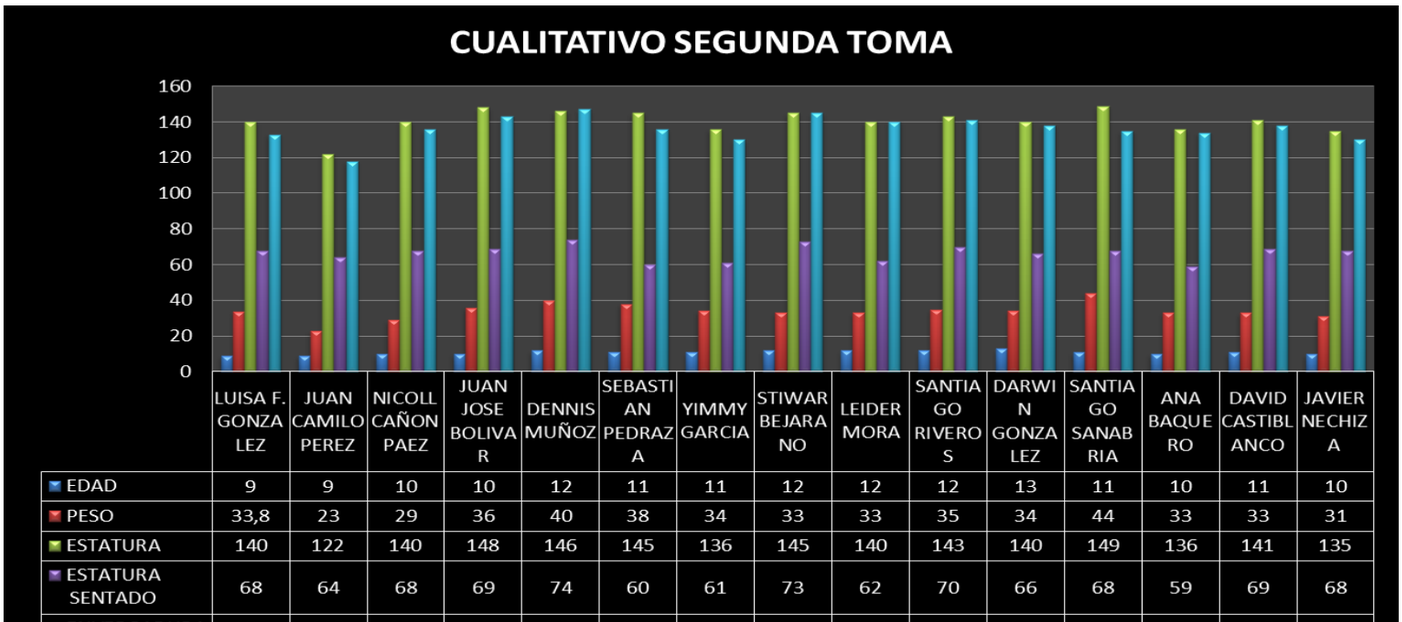
Para la realización de los test físicos se inició con un grupo base en la primea toma y ya en la segunda toma aumento el número de deportistas participantes, pero que por su intermitencia no fue posible aplicar la batería de test a todos, en la primera toma el grupo tuvo el siguiente comportamiento de desempeño frente a los test: shuttle 13,1seg, s. vertical 15,6cm, s. horizontal 104,1cm, 20mts 9,7seg, 50mts 22,0seg y test de conducción 24,8seg, ya para la segunda toma donde el grupo creció en cuanto a deportistas comportándose de la siguiente manera en promedio shuttle 13,4seg, s. vertical 19,3cm, s. horizontal 109,6, 20mts 4,8seg, 50mts 11,4seg y conducción 24,0seg. Realizando la comparación entre pre y post test en el shuttle se tuvo un mejor desempeño en la primera toma con 13,1seg, en el s. vertical se tuvo mejor desempeño en la segunda toma con 19,3cm, en s. horizontal se obtuvo mejor resultado en la segunda toma con 109,6cm, para los 20mts se tuvo 4,08seg en la segunda toma, 50mts 11,04seg en la segunda toma y el test de conducción mejor desempeño en la segunda toma con 24,0seg. Lo que nos indica que exceptuando el test de shuttle en los demás test físicos se tuvo una mejora significativa de desempeño de los deportistas

GRUPO FUNDAMENTACIÓN



	LUISA F. GONZALEZ	JUAN CAMILO PEREZ	NICOLL CAÑON PAEZ	JUAN JOSE BOLIVAR	DENNIS MUÑOZ	SEBASTIAN PEDRAZA	YIMMY GARCIA	STIWAR BEJARANO	LEIDER MORA	SANTIAGO RIVEROS	DARWIN GONZALEZ	SANTIAGO SANABRIA
EDAD	9	9	10	10	12	11	11	12	12	12	13	11
PESO	33,2	22,8	28,8	35,5	40,5	37,8	33,8	32,5	32,4	35	33,2	43,8
ESTATURA	139	120	139	144	146	143	135	138	139	142	140	148
ESTATURA SENTADO	67	63	68	69	66	59	61	65	62	66	65	67
ENVERGADURA	133	117	136	143	135	135	129	134	139	141	137	135

PROMEDIO	11	34	139	65	135
	EDAD	PESO	ESTATURA	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA

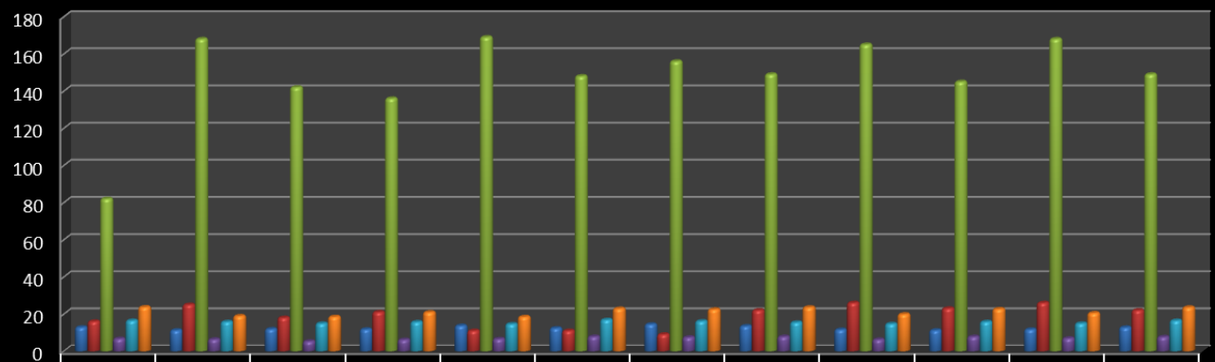


	LUISA F. GONZALEZ	JUAN CAMILO PEREZ	NICOLL CAÑON PAEZ	JUAN JOSE BOLIVAR	DENNIS MUÑOZ	SEBASTIAN PEDRAZA	YIMMY GARCIA	STIWAR BEJARANO	LEIDER MORA	SANTIAGO RIVEROS	DARWIN GONZALEZ	SANTIAGO SANABRIA	ANA BAQUERO	DAVID CASTIBLANCO	JAVIER NECHIZA
EDAD	9	9	10	10	12	11	11	12	12	12	13	11	10	11	10
PESO	33,8	23	29	36	40	38	34	33	33	35	34	44	33	33	31
ESTATURA	140	122	140	148	146	145	136	145	140	143	140	149	136	141	135
ESTATURA SENTADO	68	64	68	69	74	60	61	73	62	70	66	68	59	69	68
ENVERGADURA	133	118	136	143	147	136	130	145	140	141	138	135	134	138	130

PROMEDIO	11	34	140	67	136
	EDAD	PESO	ESTATURA	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA

Se inició con un grupo base de deportistas en la primera toma de los test donde se siguieron los protocolos de cada uno de ellos, para la segunda toma el grupo aumento en el número de participantes. Para la toma de medidas antropométricas en la primera toma se obtuvieron los siguientes resultados evaluando el promedio del grupo frente a los test, edad 11, peso 34kg, estatura, 139cm, estatura sentado 65 cm y envergadura 135cm, para la segunda toma de las medidas el promedio del grupo fue así: edad 11, peso 34kg, estatura 140cm, estatura sentado 67cm y envergadura 136cm. Por lo anterior en peso corporal el grupo se mantuvo en 34kg, en cuanto a estatura en el post test se tuvo un incremento de 1cm, en cuanto a estatura sentado se tuvo un incremento de 2cm y en cuanto a envergadura se tuvo un incremento de 1cm. Lo que se puede decir es que el grupo de fundamentación no sufrió cambios significativos en las medidas antropométricas en referencia de la primera toma con la segunda lo que nos da como conclusión que es un grupo homogéneo.

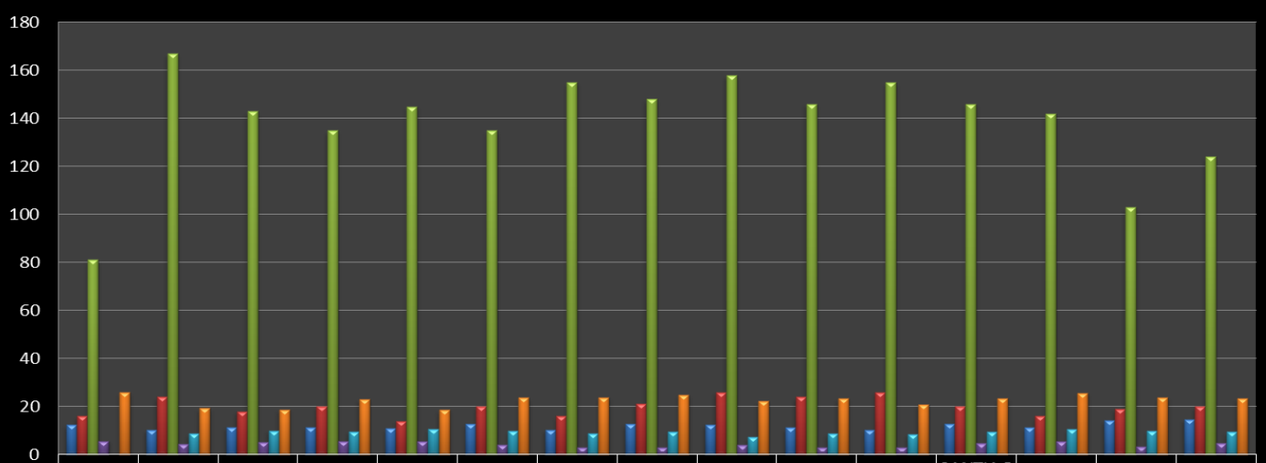
CUANTITATIVO PRIMERA TOMA



	LUISA F. GONZALEZ	JUAN CAMILO PEREZ	NICOLL CAÑON PAEZ	JUAN JOSE BOLIVAR	DENNIS MUÑOZ	SEBASTIAN PEDRAZA	YIMMY GARCIA	STIWAR BEJARANO	LEIDER MORA	SANTIAGO RIVEROS	DARWIN GONZALEZ	SANTIAGO SANABRIA
SHUTTLE	12,83	11,24	11,86	11,74	13,67	12,34	14,44	13,45	11,56	11,23	11,67	12,75
S. VERTICAL	16	25	18	21	11	11	9	22	26	23	26	22
S. HORIZONTAL	82	168	142	136	169	148	156	149	165	145	168	149
20 MTS	6,67	6,34	5,28	6,16	6,56	7,82	7,45	7,78	6,24	7,78	6,9	7,67
50 MTS	16,45	15,76	14,88	15,66	14,56	16,89	16,12	15,45	14,65	15,76	14,91	16,44
CONDUCCION	23,7	18,9	18,48	20,93	18,47	22,89	22,46	23,59	19,85	22,67	20,49	23,56

PROMEDIO	12,40	19	148	6,89	15,63	21,33
	SHUTTLE	S. VERTICAL	S. HORIZONTAL	20 MTS	50 MTS	CONDUCCION

CUANTITATIVO SEGUNDA TOMA

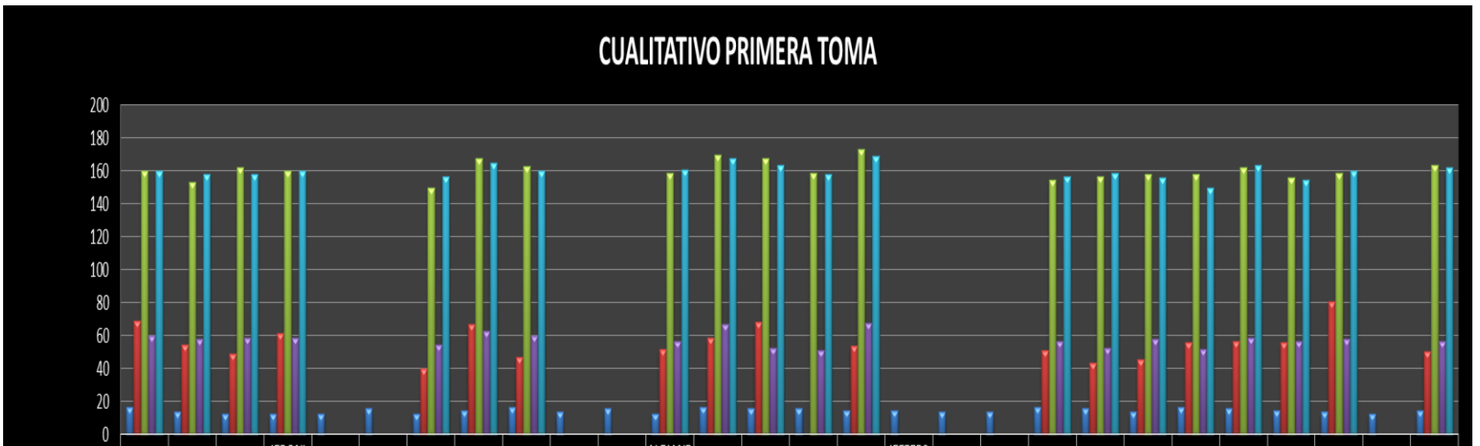


	LUISA F. GONZALEZ	JUAN CAMILO PEREZ	NICOLL CAÑON PAEZ	JUAN JOSE BOLIVAR	DENNIS MUÑOZ	SEBASTIAN PEDRAZA	YIMMY GARCIA	STIWAR BEJARANO	LEIDER MORA	SANTIAGO RIVEROS	DARWIN GONZALEZ	SANTIAGO SANABRIA	ANA BAQUERO	DAVID CASTIBLANCO	JAVIER NECHIZA
SHUTTLE	12,35	10,32	11,44	11,34	10,87	12,64	10,27	12,64	12,47	11,15	10,25	12,78	11,23	14,07	14,73
S. VERTICAL	16	24	18	20	14	20	16	21	26	24	26	20	16	19	20
S. HORIZONTAL	81	167	143	135	145	135	155	148	158	146	155	146	142	103	124
20 MTS	5,67	4,34	5,28	5,67	5,56	4,21	3,10	3,10	3,89	3,06	3,11	4,67	5,45	3,37	4,77
50 MTS	0	8,76	9,88	9,66	10,56	9,74	8,80	9,58	7,28	8,76	8,55	9,44	10,47	9,69	9,5
CONDUCCION	25,76	19,20	18,78	23,14	18,46	23,67	23,78	24,81	22,18	23,45	20,89	23,35	25,67	23,8	23,48

PROMEDIO	11,90	20	139	4,35	9,33	22,69
	SHUTTLE	S. VERTICAL	S. HORIZONTAL	20 MTS	50 MTS	CONDUCCION

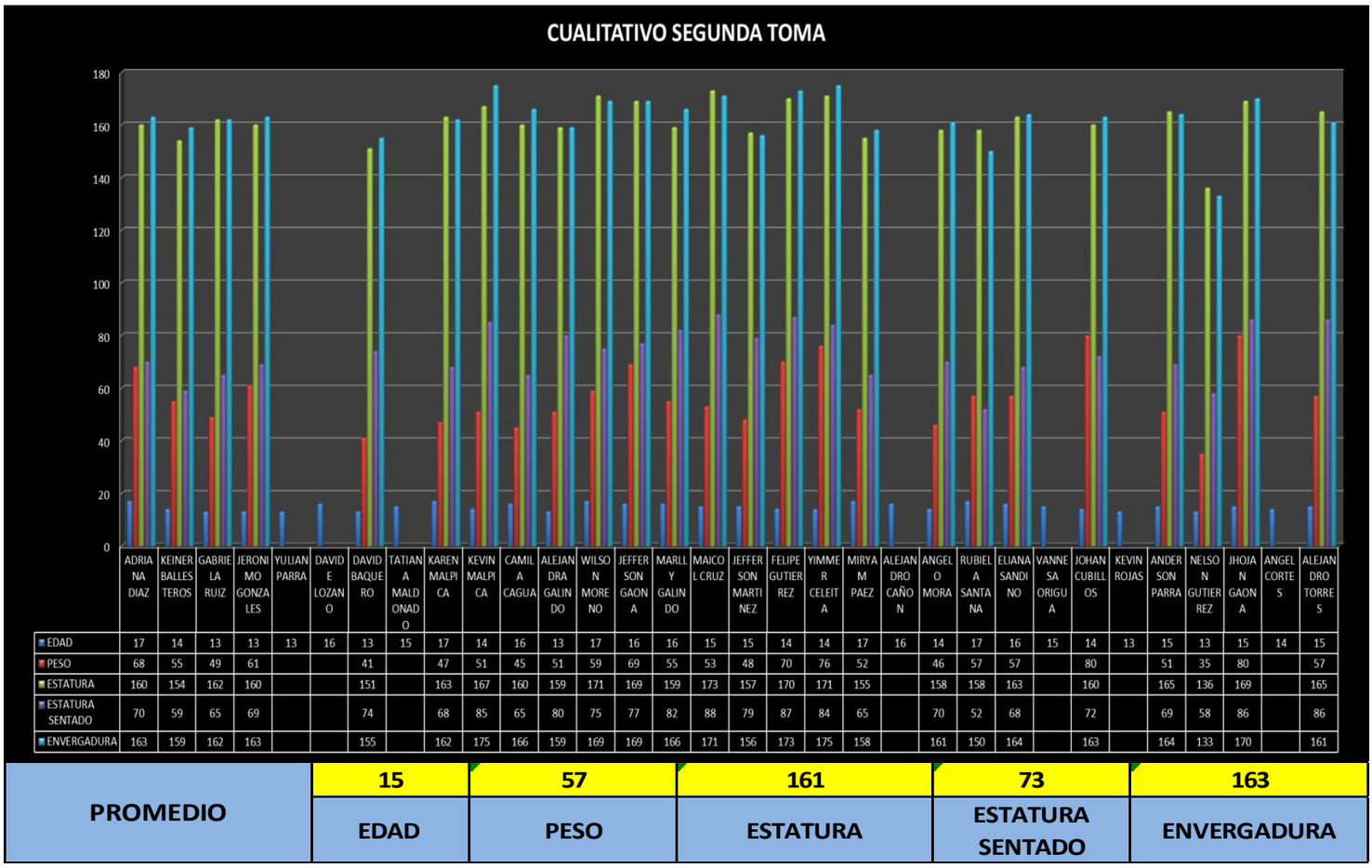
Para la realización de los test físicos se inició con un grupo base en la primea toma y ya en la segunda toma aumento el número de deportistas participantes, en la primera toma el grupo tuvo el siguiente comportamiento de desempeño frente a los test: shuttle 12,40seg, s. vertical 19cm, s. horizontal 148cm, 20mts 6,89seg, 50mts 15,63seg y test de conducción 21,33seg, ya para la segunda toma donde el grupo creció en cuanto a deportistas comportándose de la siguiente manera en promedio shuttle 11,90seg, s. vertical 20cm, s. horizontal 139, 20mts 4,35seg, 50mts 9,33seg y conducción 22,69seg. Realizando un análisis entre pre y post test en el shuttle se tuvo una mejoría de desempeño en la segunda toma de 50m/seg, en el s. vertical se tuvo mejor desempeño en la segunda toma aumentando 1 cm, en s. horizontal se obtuvo mejor resultado en la primer toma con mejoría de 9cm, para los 20mts se tuvo mejor resultado en la segunda toma aumentando 6,64seg, en test de 50mts se tuvo mejor resultado en la segunda toma aumentando 6,30seg con respecto de la primera y el test de conducción tuvo mejor desempeño en la primer toma con 1,06seg con respecto a la segunda toma. Lo que indica que en cuanto a los test de s, horizontal, 20 mts y 50mts existe una diferencia significativa de desempeño por parte de los deportistas mientras que en los demás test el desempeño estuvo similar en las dos tomas realizadas.

GRUPO DE PERFECIONAMIENTO



	ADRIANA DIAZ	KEINER BALLESTEROS	GABRIELA RUIZ	JERONIMO GONZALES	YULIAN PARRA	DAVID E LOZANO	DAVID BAQUERO	TATIANA MALDONADO	KAREN MALPICA	KEVIN MALPICA	CAMILA CAGUA	ALEJANDRA GALINDO	WILSON MORENO	JEFFERSON GAONA	MARLLY GALINDO	MAICOL CRUZ	JEFFERSON MARTINEZ	FELIPE GUTIERREZ	YIMMER CELEITA	MIRYAM PAEZ	ALEJANDRO CAÑON	ANGELO MORA	RUBIELA SANTANA	ELIANA SANDINO	VANNESA ORIGUA	JOHAN CUBILLOS	KEVIN ROJAS	ANDERSON PARRA
EDAD	17	14	13	13	13	16	13	15	17	14	16	13	17	16	16	15	15	14	14	17	16	14	17	16	15	14	13	15
PESO	69,1	54,8	49,1	61,8			40	67,1	47,3			51,7	58,9	68,7	0	53,9				51,3	43,6	45,8	56,5	56,8	55,9	80,7		50,6
ESTATURA	160	153	162	160			150	168	163			159	170	168	159	173				155	157	158	158	162	156	159		164
ESTATURA SENTADO	60	58	59	59			55	63	60			57	67	53	51	68				57	53	58	52	59	57	58		57
ENVERGADURA	160	158	158	160			157	165	160			161	168	164	158	169				157	159	156	150	164	155	160		162

PROMEDIO	15	55,98	161	58	160
	EDAD	PESO	ESTATURA	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA



	ADRIANA DIAZ	KEINER BALLESTEROS	GABRIELA RUIZ	JERONIMO GONZALES	YULIAN PARRA	DAVID E LOZANO	DAVID BAQUERO	TATIANA MALDONADO	KAREN MALPICA	KEVIN MALPICA	CAMILA CAGUA	ALEJANDRA GALINDO	WILSON MORENO	JEFFERSON GAONA	MARLLY GALINDO	MAICOL CRUZ	JEFFERSON MARTINEZ	FELIPE GUTIERREZ	YIMMER CELEITA	MIRYAM PAEZ	ALEJANDRO CAÑON	ANGELO MORA	RUBIELA SANTANA	ELIANA SANDINO	VANNESA ORIGUA	JOHAN CUBILLOS	KEVIN ROJAS	ANDERSON PARRA	NELSON GUTIERREZ	JHOJAN GAONA	ANGEL CORTES	ALEJANDRO TORRES
EDAD	17	14	13	13	13	16	13	15	17	14	16	13	17	16	16	15	15	14	14	17	16	14	17	16	15	14	13	15	13	15	14	15
PESO	68	55	49	61			41		47	51	45	51	59	69	55	53	48	70	76	52		46	57	57		80		51	35	80		57
ESTATURA	160	154	162	160			151		163	167	160	159	171	169	159	173	157	170	171	155		158	158	163		160		165	136	169		165
ESTATURA SENTADO	70	59	65	69			74		68	85	65	80	75	77	82	88	79	87	84	65		70	52	68		72		69	58	86		86
ENVERGADURA	163	159	162	163			155		162	175	166	159	169	169	166	171	156	173	175	158		161	150	164		163		164	133	170		161

PROMEDIO	15	57	161	73	163
	EDAD	PESO	ESTATURA	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA

En el grupo de perfeccionamiento se tuvo un grupo base de deportistas en la primera toma de los test donde se siguieron los protocolos de cada uno de ellos, para la segunda toma el grupo aumento en el número de participantes, pero teniendo en cuenta la intermitencia en la asistencia a las sesiones de entrenamiento por diferentes factores particulares. Para la toma de medidas antropométricas en la primera toma se obtuvieron los siguientes resultados evaluando el promedio del grupo frente a los test, edad 15, peso 55,98kg, estatura, 161cm, estatura sentado 58 cm y envergadura 160cm, para la segunda toma de las medidas el promedio del grupo fue así: edad 15, peso 57kg, estatura 161cm, estatura sentado 73cm y envergadura 163cm. Por lo anterior en peso corporal el grupo subio14kg en la segunda toma con respecto a la primera, en cuanto a estatura tanto en el pre-test y pos-test el grupo se mantuvo estable en 161cm, en cuanto a estatura sentado se tuvo un incremento de 15cm de la segunda toma con respecto a la primera y en cuanto a envergadura se tuvo un incremento de 3cm de la segunda toma comparada con la primera. Lo que se puede decir es que el grupo de perfeccionamiento no sufrió cambios significativos en las medidas antropométricas exceptuando el test de estatura sentado por lo cual se puede concluir que es un grupo homogéneo en cuanto a estas medidas.

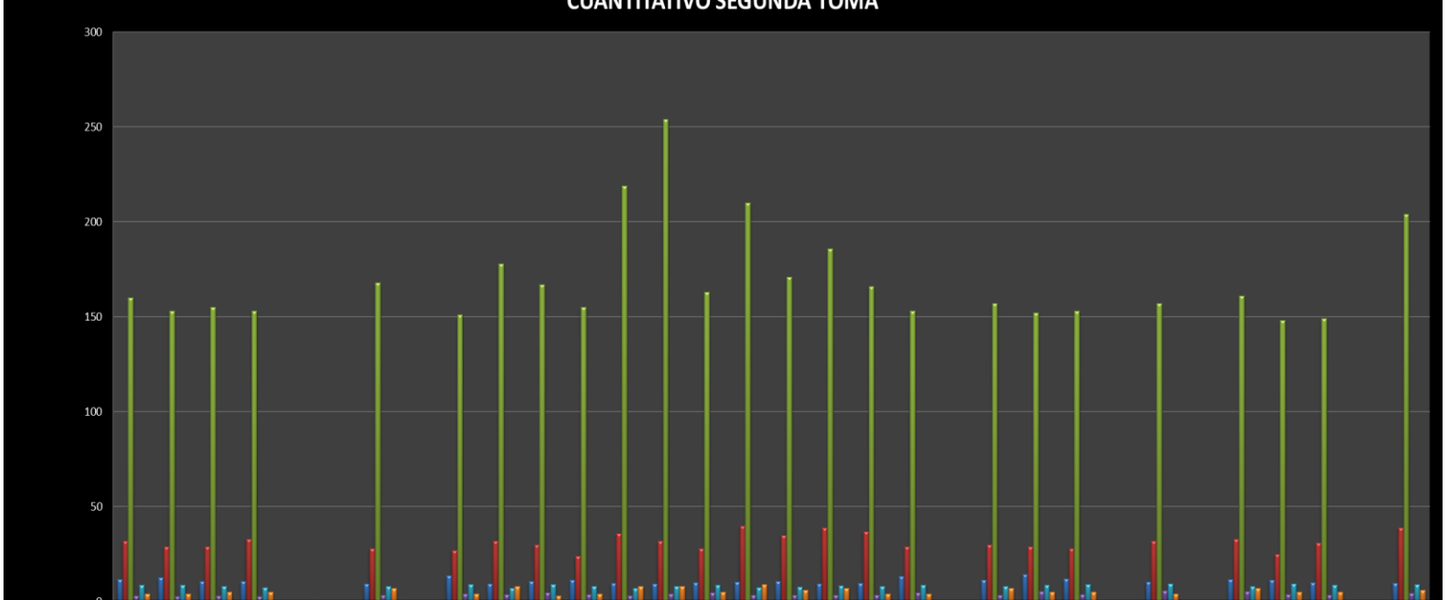
CUANTITATIVO PRIMERA TOMA



	ADRIANA DIAZ	KEINER BALLESTEROS	GABRIELA RUIZ	JERONIMO GONZALES	YULIAN PARRA	DAVID E LOZANO	DAVID BAQUERO	TATIANA MALDONADO	KAREN MALPICA	KEVIN MALPICA	CAMILA CAGUA	ALEJANDRA GALINDO	WILSON MORENO	JEFFERSON GAONA	MARLLY GALINDO	MAICOL CRUZ	JEFFERSON MARTINEZ	FELIPE GUTIERREZ	YIMMER CELEITA	MIRYAM PAEZ	ALEJANDRO CAÑON	ANGELO MORA	RUBIELA SANTANA	ELIANA SANDINO	VANNESA ORIGUA	JOHAN CUBILLOS	KEVIN ROJAS	ANDERSON PARRA
SHUTTLE	13,78	14,49	15,3	15,37			14,54	12,55	13,87			13,23	11,43	12,59	14,22	12,33				15,67	13,41	12,35	15,76	13,86	13,28	14,79		12,32
S. VERTICAL	33	29	29	32			29	31	24			22	35	34	28	34				30	33	33	26	26	28	31		32
S. HORIZONTAL	138	132	127	146			133	148	146			143	166	164	156	159				142	153	150	150	144	144	155		158
20 MTS	4,65	5,76	5,23	5,45			5,87	5,33	6,54			6,58	5,34	5,23	7,78	5,81				6,34	5,45	5,7	6,33	5,57	5,98	6,96		5,23
50 MTS	10,74	10,45	10,75	10,86			9,57	9,78	10,26			9,98	9,33	9,44	10,56	9,54				10,71	9,89	10,18	9,74	9,34	10,97	11,84		9,32
LEGGER (ESCALAFON)	6	6	5	6			8	9	5			6	10	9	8	9				5	6	9	7	6	5	5		6

PROMEDIO	13,76	30	148	5,86	10,16	7
	SHUTTLE	S. VERTICAL	S. HORIZONTAL	20 MTS	50 MTS	LEGGER (ESCALAFON)

CUANTITATIVO SEGUNDA TOMA



	ADRIANA DIAZ	KEINER BALLESTEROS	GABRIELA RUIZ	JERONIMO GONZALES	YULIAN PARRA DAZA	ESTEBAN LOZANO	DAVID BAQUERO	TATIANA MALDONADO	KAREN MALPICA DAZA	CRISTIAN MUNEVAR	CAMILA CAGUA	ALEJANDRA GALINDO	WILSON MORENO	JEFFERSON GAONA	MARLLY GALINDO	MAICOL CRUZ	LUIS CARLOS TORRES	FELIPE GUTIERREZ	YIMMER CELEITA	MIRYAM PAEZ	ALEJANDRO CAÑON	ANGELO MORA	RUBIELA SANTANA	ELIANA SANDINO	VANNESA ORIGUA	JOHAN CUBILLOS	KEVIN ROJAS	ANDERSON PARRA	NELSON GUTIERREZ	JHOJAN GAONA	GIOVANNI CORTES	ALEJANDRO TORRES
SHUTTLE	11,63	12,76	10,64	10,82			9,37		13,87	9,51	10,65	11,56	9,84	9,29	10,06	10,37	10,81	9,46	9,71	13,34		11,49	14,47	12,23		10,46		11,78	11,58	10,13		9,86
S. VERTICAL	32	29	29	33			28		27	32	30	24	36	32	28	40	35	39	37	29		30	29	28		32		33	25	31		39
S. HORIZONTAL	160	153	155	153			168		151	178	167	155	219	254	163	210	171	186	166	153		157	152	153		157		161	148	149		204
20 MTS	3,06	2,95	3,06	2,77			3,36		4,15	3,68	4,77	3,68	3,28	4,08	4,69	3,40	3,45	3,47	3,60	4,67		3,45	5,33	3,79		5,87		5,33	3,92	3,60		4,56
50 MTS	8,74	8,83	8,25	7,56			8,01		9,26	7,21	8,98	8,24	7,01	8,17	8,67	7,53	7,63	8,56	8	8,78		8,23	8,74	9,15		9,46		8,1	9,42	8,85		8,94
LEGGER (ESCALAFON)	4	4	5	5			7		4	8	3	4	8	8	5	9	6	7	4	4		7	5	5		4		7	5	5		6

PROMEDIO	11,03	31	170	3,92	8,41	6
	SHUTTLE	S. VERTICAL	S. HORIZONTAL	20 MTS	50 MTS	LEGGER (ESCALAFON)

Para la realización de los test físicos se inició con un grupo base en la primea toma y ya en la segunda toma aumento el número de deportistas participantes, pero en las dos tomas se tuvo inasistencia por parte de algunos deportistas, lo que genera cambios en los resultados de los mismos, en la primera toma el grupo tuvo el siguiente comportamiento de shuttle 13,76seg, s. vertical 30cm, s. horizontal 148cm, 20mts 5,86seg, 50mts 10,16seg y test de legger 7 escalafón, ya para la segunda toma donde el grupo creció en cuanto a deportistas comportándose de la siguiente manera en promedio shuttle 11,03seg, s. vertical 31cm, s. horizontal 170cm, 20mts 3,92seg, 50mts 8,41seg y legger 6 escalafón. Realizando un análisis entre pre y post test en el shuttle se tuvo una mejoría de

desempeño en la segunda toma de 11,03seg de la segunda con respecto a la primera, en el s. vertical se tuvo mejor desempeño en la segunda de 1cm con respecto a la primera, en cuanto al s. horizontal se tuvo mejor desempeño en la segunda toma con respecto a la primera de 22cm, en cuanto a los 20mtrs se tuvo mejor desempeño en la segunda toma con respecto a la primera por 3,94seg, en los 50mtrs se tuvo mejor desempeño en la segunda toma con respecto a la primera con una mejoría de 1,75seg y en el test de legger se tuvo mejor desempeño del grupo en la segunda toma evidenciando un alcance del escalafón 7. Lo que indican los resultados del pre y pos-test que en el grupo de perfeccionamiento se encuentran diferencias significativas en cuanto a las condiciones físicas de los deportistas participantes en la escuela de formación.

Se puede concluir y observar que cada uno de los deportistas cuenta con sus cualidades, condiciones, aptitud y actitud para realizar cada uno de los test, pero existen factores internos como lo es la falta de desarrollo motriz a edad temprana y factores externos como la disciplina a la hora de asistir a los entrenamientos y así poder fortalecer las falencias que se poseen durante las sesiones de entrenamiento y obtener como resultados buenos desempeños. Es importante recalcar la edad de cada deportista y saber en qué nivel de desarrollo se encuentra con el fin de planificar un trabajo organizado y poder en futuras tomas mejorar sus condiciones.

Es importante continuar con los procesos deportivos con el fin de no cortarlos y tener que iniciar de cero así tener la posibilidad de obtener buenos resultados a nivel grupal e individual, es importante recalcar que un 90% de los deportistas y los grupos en general mostraron un mejor desempeño en la segunda toma influyendo aspectos como que ya conocían los test, ya sabían que debían hacer y así poder llegar a dar su mejor esfuerzo y mejorar.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL Y EL PASE EN EL FUTBOL							
Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A TRAVES DE EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS A LA BUENA TECNICA DEL PASE Y EL CONTROL							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**SILBATO**
1. CONTROL Y PASE POR PAREJAS UBICADOS	**Fuerza**	**Maxima**		**10**	
2. CONTROL Y PASE CON DESPLAZAMIENTOS		**Explosiva**		**10**	
3.	**Resistencia**	**Aerobica**	**x**		
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**	**X**		
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	**Acoplamiento**			
2.	**Ritmo**			
3.	**Equilibrio**			
4.	**Orientación**			
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**			
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. POR PAREJAS SE REALIZARA PASES Y CONTROL EN DIFERENTES FORMAS DE ORGANIZACIÓN DE LOS CONOS O PLATILLOS	**PASE**		**20**	**CONOS** **PLATILLOS** **SILBATO**
2. JUEGO DE PASES DE GRUPOS DE A 4, DONDE SE REALIZARAN DOS FILAS UNA AL FRENTE DE LA OTRA Y EJECUTARA EL PASE E IRA A DONDE LO HIZO	**PASE**		**20**	
3. JUEGO 2 VS 2	**JUEGO**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR DIFERENTES MOVIMIENTOS BAICOS QUE LE PERMITAN FORTALECER SUS EXTREMIDADES PARA LA PRACTICA DE LA DISCILPLINA DE							
Objetivo Especifico: EXPLORAR DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS CON VARIANTES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
1.	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
2.	**Fuerza**	**Maxima**			**SILBATO**
3.		**Explosiva**	**X**		
4.	**Resistencia**	**Aerobica**	**X**		
5. POR GRUPOS DEBERAN IR DE UN LUGAR AL OTRO SIN DEJAR CAER EL PLATILLO EL CUAL SERA TRANSPORTADO EN LA CABEZA		**Anaerobica**		10 MIN	
6. REALIZA DIVERSOS DESPLAZAMIENTOS EN EL MENOS TIEMPO POSIBLE	**Velocidad**	**Maxima**		11 MIN	
7. IDENTIFICAR LOS OBJETOS QUE HAY A LA DERECHA, E IR COGER EL OBJETO INDICADO		**Desplazamiento**	**X**	12 MIN	
8. FORMARAN DOS GRUPOS, EN DONDE DEBERA CORRER UN INTEGRANTE DEL GRUPO POR EL BALÓN EL CUAL ESTARÁ UBICADO EN EL CENTRO DEL CAMPO Y JUGARÁN 1 VS 1		**Reacciòn**	**X**	20 MIN	
9.		**Estatica**			
ACTIVIDADES	**Flexibilidad**	**Dinamica**		**Tiempo**	
1. TRANSPORTAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO CON EL PIE EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE	**Capacidades Coordinativas**			8 MIN	**BALONES** **SILBATO**
2.	**Acoplamiento**				
3. AL SONIDO DEL SILBATO LOS DEPORTISTAS DEBERAN, CONDUCIR EL BALÓN, Y AL VOLVER A ESCUCHAR EL SONIDO DEBERAN REALIZAR EQUILIBRIO EN UN SOLO PIE.	**Ritmo**			12 MIN	
4. DIFERENCIA LA DERECHA DE LA IZQUIERDA POR MEDIO DE ACTIVIDADES DE	**Equilibrio**			15 MIN	
5.	**Orientación**				
6.	**Diferenciación**				
7.	**Reacción**		**X**		
8.	**Adaptación**		**X**		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR LA SEGUNDA TOMA DE LOS TEST FISICOS							
Objetivo Especifico: EVIDENCIAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
1. TOMA DE MEDIDAS ANTOPOMETRICAS	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		
2. JUEGO DE APLICACIÓN	**Fuerza**	**Maxima**		**30**
3.		**Explosiva**		
4.	**Resistencia**	**Aerobica**		
5.		**Anaerobica**		
6.	**Velocidad**	**Maxima**		
7.		**Desplazamiento**		
8.		**Reacciòn**		
9.	**Flexibilidad**	**Estatica**		
ACTIVIDADES		**Dinamica**		**Tiempo**
	Capacidades Coordinativas			
2.	**Acoplamiento**			
3.	**Ritmo**			
4.	**Equilibrio**			
5.	**Orientación**			
6.	**Diferenciación**			
7.	**Reacción**			
8.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR LA SEGUNDA TOMA DE LOS TEST FISICOS							
Objetivo Especifico: EVIDENCIAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	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	ESCENARIO DEPORTIVO
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TEST DE SALTO HORIZONTAL	**Fuerza**	**Maxima**			
2. TEST DE SALTO VERTICAL		**Explosiva**			
3. JUEGO DE APLICACIÓN	**Resistencia**	**Aerobica**		**20**	
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**			
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	**Acoplamiento**			
2.	**Ritmo**			
3.	**Equilibrio**			
4.	**Orientación**			
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**			
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR LA SEGUNDA TOMA DE LOS TEST FISICOS							
Objetivo Especifico: EVIDENCIAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	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**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TEST DE CARRERA DE 20 Y 50 MTS LANZADOS	**Fuerza**	**Maxima**			
2. TEST SHUTTLE RUN		**Explosiva**			
3. JUEGO DE APLICACIÓN	**Resistencia**	**Aerobica**		**20**	
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**			
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	**Acoplamiento**			
2.	**Ritmo**			
3.	**Equilibrio**			
4.	**Orientación**			
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**			
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR UNA CAMINATA ECOLOGICA							
Objetivo Especifico: CONCIENTIZAR A LOS NIÑOS SOBRE EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. CAMINATA	**Fuerza**	**Maxima**		**90**
2.		**Explosiva**		
3.	**Resistencia**	**Aerobica**	**X**	
4.		**Anaerobica**		
5.	**Velocidad**	**Maxima**		
6.		**Desplazamiento**		
7.		**Reacciòn**		
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**		
9.		**Dinamica**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	**Acoplamiento**		
2.	**Ritmo**		
3.	**Equilibrio**		
4.	**Orientación**		
5.	**Diferenciación**		
6.	**Reacción**		
7.	**Adaptación**		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/10/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: ORIENTAR A LOS NIÑOS SOBRE LA FORMA DE EJECUTAR EL FUNDAMENTO TÉCNICO DE LA CONDUCCION							
Objetivo Especifico: REALIZAR ACTIVIDADES DE FORMA JUGADA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ESCENARIO DEPORTIVO
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	x	5 minutos	SILBATO
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	BALONES PLATILLOS PETOS SILBATO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TRABAJO DE CONDUCCION POR PAREJAS MOSTRANDO LOS NUMEROS E IR DICIENDOLOS	Fuerza	Maxima		15	
2. CONDUCIR EL BALON DE UN LUGAR OTRO CAMBIANDO CON SU COMPAÑERO		Explosiva		15	
3. CONDUCIR EL BALON Y AL MOMENTO DE ESCUCHAR EL SILBATO CAMBIAR DE DIRECCION	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	BALONES CONOS PLATILLOS
1. 1 VS 1 - 2 VS 1 - 2 VS 2 - 3 VS 2 - 3 VS 3	Acoplamiento	X	15	
2. CIRCUTO TECNICO CON FINALIZACION REMATE	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 56**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Permitir que el deportista explore las diferentes superficies de contacto por medio de juegos.

Objetivo Especifico: Llevar a cabo actividades ludicas de la disciplina deportiva.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase		**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista				
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Conducir el balon de linea final a linea final	Fuerza	Maxima		5	**BALONES**
2. Juego de cogidas y congelados llevando el balon en conducción.		Explosiva		20	
3. Realizar conduccion de un circuito tecnico	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. Desplazarse con el balon en conduccion y a la hora de escuchar el silbato detenerse.	Acoplamiento		10
2. Lanzar el balon al aire, dejarlo rebotar una	Ritmo		10
3. Juego de aplicaion	Equilibrio		25
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 37**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: EJECUTAR EL GESTO TECNICO DE CONDUCCION POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS QUE INVOLUCRAN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO

Objetivo Especifico: CONCIENTIZAR A LOS NIÑOS DE LAS DIFERENTES OPCIONES QUE TIENE PARA PODE TENER DOMINIO DEL ELEMENTO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	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	ESCENARIO DEPORTIVO
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. CONDUCCION UTILIZANDO PLATILLOS EN UN CUDRADO DE PLATILLO A PLATILLO Y DE IGUAL FORMA DEL CENTRO DEL CAUDRO A LOS PLATILLOS.	**Fuerza**	**Maxima**		**20**	**SILBATO**
2. CONDUCCION DE BALON Y PASE PASANDOPOR ATRÁS DE LOS PLATILLOS Y		**Explosiva**		**20**	
3. CONDUCCION DE BALON CON EL PIE QUE NO DOMINA	**Resistencia**	**Aerobica**	**x**	**20**	
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**	**X**		
7.		**Reacciòn**			
8.		**Estatica**			
9.	**Flexibilidad**	**Dinamica**	**X**		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	BALONES
1. CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES SIN EL ELEMENTO	**Acoplamiento**	**X**	**10**	**ZOGA**
2. CADA DEPORTISTA DEBERA PASAR POR UNA ZOGA EVITANDO SER TOCADO, Y POSTERIOR A ELLO REALIZAR UN REMATE.	**Ritmo**		**10**	**SILBATO**
3.	**Equilibrio**			
4.	**Orientación**			
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**	**X**		
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/11/2021	Lugar: Sintetica	Municipio: Pasca	Hora: 1 a 3:00 PM	N° de sesión: 58	N° de semana: 21
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				N° de deportistas:		Edades: 5 a 9

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: DESARROLLAR EL GESTO TECNICO DEL DRIBLING POR MEDIO DE PAUSAS Y CAMBIOS DE DIRECCION

Objetivo Especifico: EVIDENCIAR LAS FORTALEZAS Y ERRORES PARA SU FORTALECIMIENTO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ESCENARIO DEPORTIVO
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	x	5 minutos	SILBATO
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	x	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	BALONES PLATILLOS SILBATO
1. POR PAREJAS REALIZAR PASES CON LA MANO A UNA DISTACIA DE DOS METROS, EN SITUACION ESTATICA, POSTERIOR A ELLO REALIZAREMOS LOS PASES CON MOVILIDAD.	Capacidad	Manifestaciòn		20	
2. LANZAR EL BALÓN AL AIRE Y APLAUDIR - ATRAPARLO	Fuerza	Maxima		10	
3. PASAR EL BALON POR DIVERSAS PARTES DEL CUERPO (CINTURA, DE UN BRAZO AL OTRO, ENTRE LAS PIERNA).		Explosiva		15	
4.	Resistencia	Aerobica	X		
5.		Anaerobica			
6.	Velocidad	Maxima			
7.		Desplazamiento	X		
8.		Reacciòn	X		
9.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	BALONES SILBATO
1. TRANSPORTAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO, EN FORMA DE CANGURO.	Acoplamiento	X	15	
2.TRANPORTAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, SIN DEJARLO CAER. EL BALÓN IRÁ EN LA PARTE DEL CUELLO Y ESPALDA.	Ritmo		18	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 59**		**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: REALIZAR INTERCAMBIO DEPORTIVA CON LA ESCUELA DE Formación DE INDEPORTES DE TIBACUY

Objetivo Especifico: EVIDENCIAR FORTALEZAS Y FALENCIAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. JUEGO DE INTERCAMBIO	**Fuerza**	**Maxima**		**90**
2.		**Explosiva**		
3.	**Resistencia**	**Aerobica**	**X**	
4.		**Anaerobica**		
5.	**Velocidad**	**Maxima**		
6.		**Desplazamiento**		
7.		**Reacciòn**		
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**		
9.		**Dinamica**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	**Acoplamiento**		
2.	**Ritmo**		
3.	**Equilibrio**		
4.	**Orientación**		
5.	**Diferenciación**		
6.	**Reacción**		
7.	**Adaptación**		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 60**		**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 5 a 9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: REALIZAR PREPARACION MOTORA Y TECNICA DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL PASE Y LA CONDUCCION POR MEDIO DE ACTIVIDADES EN GRUPO E INDIVIDUALES.

Objetivo Especifico: APORTA DE FORMA POSITIVA EN LA PARTE TECNICA BASE DE LOS FUNDAMENTOS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**SILBATO**
1. POR PAREJAS UN NIÑO SE UBICARA DELANTE	**Fuerza**	**Maxima**		**10**	**BALONES**
2. JUEGO LA LLEVA EN CADENA CONDUCIENDO		**Explosiva**		**10**	
3.	**Resistencia**	**Aerobica**	**x**		
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**	**X**		
7.		**Reacciòn**	**X**		
8.		**Estatica**			
9.	**Flexibilidad**	**Dinamica**			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALONES**
1. DESPLAZARSE EN DIFERENTES DIRECCIONES CON EL BALON EN CONDUCCION Y AL MANDO REALIZAR UN CONTROL ESTATICO ADECUADO	**Acoplamiento**		**10**	
2.	**Ritmo**			
3.	**Equilibrio**			
4.	**Orientación**	**X**		
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**	**X**		
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. CONTROL Y PASE (VARIANTES)	**PASE**		**15**	**PLATILLOS**
2. CONTROL Y PASE (VARIANTES CON DESPLAZAMIENTO)	**PASE**		**15**	**SILBATO**
3. PASE Y PARED CON EL COMPAÑERO - REMATE	**PASE**		**15**	
4. PASE AL ESPACION CON CONTROL	**PASE**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/11/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: REALIZAR UNA PREPARACION TECNICA - FISICA A LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE CIRCUITOS

Objetivo Especifico: LLEVAR A CABO CIRCUITOS QUE INVOLUCREN ASPECTOS TECNICOS Y FISICOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. 12 REPETICIONES X 5 SERIES DE TIJERAS DE	Fuerza	Maxima	**X**	20	**SILBATO**
2. 8 REPETICIONES X 5 SERIES DE SENTADILLAS A 90 GRADOS CON CARRERA AL FINAL EN		Explosiva		20	**BOTELLAS CON ARENA**
3. 10 REPETICIONES X 5 SERIES DE SALTOS DE RODILLAS AL PECHO Y AL SONIDO DEL SILBATO SE DESPLAZARA EN VELOCIDAD CON	Resistencia	Aerobica		20	
4. 10 REPETICIONES X 5 SERIES DE SKIPING DE 5 SEGUNDOS Y SALIR CORRIENDO HACIA UN CONO UBICADO A 5 MTS TOMAR EL BALON Y CONDUCIRLO A LA SALIDA		Anaerobica	**X**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. REALIZAR PASES CON UN COMPAÑERO POR TODO EL CAMPO EN LOS INTERVALOS DE RECUPERACION ENTRE SERIES	**PASE**		**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/11/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: DESARROLLAR EL GESTO TECNICO DE CONDUCCION POR MEDIO DE DIFERENTES EJERCICIOS QUE INVOLUCRAN LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO

Objetivo Especifico: VIVENCIAR DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALON DE CAUCHO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**BALONES**
1. JUEGO PREDEPORTIVO BALON MANO	Fuerza	Maxima		10	**CONOS**
1. CONDUCCION POR MEDIO DE CONOS		Explosiva		20	**PLATILLOS**
2. CONDUCCION DE BALON Y PASE	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
3. CONDUCCION DE BALON CON EL PIE QUE NO		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALONES**
1. CADA JUGADOR VA CONDUCIENDO EL BALON	Acoplamiento		10	**PLATILLOS**
2. CONDUCCION DE BALON, LOS NIÑOS DEBEN	Ritmo		10	**CONOS**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR LA SEGUNDA TOMA DE LOS TEST FISICOS							
Objetivo Especifico: EVIDENCIAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
1. TOMA DE MEDIDAS ANTOPOMETRICAS	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		
2. JUEGO DE APLICACIÓN	**Fuerza**	**Maxima**		**30**
3.		**Explosiva**		
4.	**Resistencia**	**Aerobica**		
5.		**Anaerobica**		
6.	**Velocidad**	**Maxima**		
7.		**Desplazamiento**		
8.		**Reacciòn**		
9.	**Flexibilidad**	**Estatica**		
ACTIVIDADES		**Dinamica**		**Tiempo**
	Capacidades Coordinativas			
2.	**Acoplamiento**			
3.	**Ritmo**			
4.	**Equilibrio**			
5.	**Orientación**			
6.	**Diferenciación**			
7.	**Reacción**			
8.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR LA SEGUNDA TOMA DE LOS TEST FISICOS							
Objetivo Especifico: EVIDENCIAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	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	ESCENARIO DEPORTIVO
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TEST DE SALTO HORIZONTAL	**Fuerza**	**Maxima**			
2. TEST DE SALTO VERTICAL		**Explosiva**			
3. JUEGO DE APLICACIÓN	**Resistencia**	**Aerobica**		**20**	
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**			
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	**Acoplamiento**			
2.	**Ritmo**			
3.	**Equilibrio**			
4.	**Orientación**			
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**			
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR LA SEGUNDA TOMA DE LOS TEST FISICOS							
Objetivo Especifico: EVIDENCIAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	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**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TEST DE CARRERA DE 20 Y 50 MTS LANZADOS	**Fuerza**	**Maxima**			
2. TEST SHUTTLE RUN		**Explosiva**			
3. JUEGO DE APLICACIÓN	**Resistencia**	**Aerobica**		**20**	
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**			
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	**Acoplamiento**			
2.	**Ritmo**			
3.	**Equilibrio**			
4.	**Orientación**			
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**			
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/11/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 43**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LA COORDINACION VISOPEDICA POR MEDIO DE CIRCUITOS DE EJERCICIO							
Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A LA BUENA EJECUCION DE LOS MOVIMIENTOS TECNICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1.TRABAJO DE COORDINACION EN ESCALERA CON FINALIZACION EN CONDUCCION Y PASE	Fuerza	Maxima		15	**SILBATO**
2. EJERCICIOS DE COORDINACION CON PLATILLOS		Explosiva		15	**AROS**
3. CONDUCCION, PASE ENTRE PLATILLOS CON CON FINALIZACION EN REMATE	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	X	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. CONDUCCION DE BALON CUANDO DIGA ROJO PARAN Y CUANDO DIGA VERDE REALIZARAN UN TOQUE HACIA EL LADO Y CAMBIARAN DE RITMO	**CONDUCCION**		**10**	**PLATILLO**
2. REALIZAR ZIGZAG CON EL BALON Y AL LLEGAR A UN CONO O PLATILLO CAMBIARA DE	**CONDUCCION**		**10**	
3. JUEGO DE APLICACIÓN	**CONDUCCION**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: OPTIMIZAR LA FUNDAMENTACION TECNICA DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL ORIENTADA AL PASE.

Objetivo Especifico: EFECTUAR EL MOVIMIENTO TÉCNICO DE MANERA ADECUADA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. PREPARACION FISICA CON ENFASIS EN EL	Fuerza	Maxima		20	**PLATILLOS**
2. CIRCUITO TECNICO DIRECCIONADO A LA		Explosiva	**X**	20	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. UBICADOS EN PAREJAS DE FRENTE DEBERAN	**PASE**		**25**	**CONOS**
2. COORDINACION: LOS PLATILLOS UBICADOS EN			**20**	**PLATILLOS**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: CONTRIBUIR AL FUNDAMENTO TÉCNICO DE LA CONDUCCION Y EL PASE EN EL FUTBOL

Objetivo Especifico: REALIZAR UNA BUENA EJECUCION DE LOS MOVIMIENTOS TECNICOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. JUEGO DEL CUADRITO CON MOVILIDAD	Fuerza	Maxima		10	**SILBATO**
2. JUEGO LA LLEVA CONDUCIENDO EL BALON		Explosiva		10	
3. COORDINACION CON PLATILLOS FINALIZANDO	Resistencia	Aerobica	**X**	12	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. SE REALIZARA ZIGZAG EN CONDUCCION Y PASE EN DIFERENTES FORMAS DE ORGANIZACIÓN DE CIRCUITOS	**CONDUCCION**		**20**	**PLATILLOS** **CONOS**
2. JUEGO DE PASES DE GRUPOS DE A 4, DONDE SE REALIZARAN DOS FILAS UNA AL FRENTE DE LA OTRA Y EJECUTARA EL PASE E IRA A DONDE LO HIZO Y CONDUCIRA TAMBIEN ELBALON HASTA	**PASE**		**20**	
3. JUEGO 2 VS 2 EN ESPACIO REUCIDO SOLO SE COLOCARA UN CONO QUE DEBE DE SER TOCADO DESPUES DE QUE TODOS LOS TRES HAYAN	**DRBLING**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 56**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FORTLECER EL TREN INFERIOR POR MEDIO DE EJERCICIOS E INTERACCION CON EL ELEMENTO

Objetivo Especifico: CONTRIBUIR AL FORTALECIMIENTO DE LAS EXTREMIDADES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES** **CONOS** **PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA CORTA DE 20 METROS AL SONIDO DEL SILBATO CON BALON Y SIN BALON	Fuerza	Maxima		15	
2.SALTOS DIRIGIDOS PODALES Y BIPODALES DESPLAZANDOSE POR EL CAMPO SALTANDO		Explosiva	**X**	15	
	Resistencia	Aerobica	**X**		
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES** **CONOS**
1.PRACTICAR CIRCUITOS CON BALON BORDE INTERNO Y EXTERNO Y CON OBSTACULOS PASE	**CONDUCCION**		**10**	
2.CONTROLAR EL BALON CON EL PIE Y MUSLO PIERNA DERECHA Y LUEGO IZQUIERDA	**CONTROL-PASE**		**10**	
3.JUEGO DE APLICACIÓN			**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 57**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: LLEVAR A CABO EL GESTO TECNICO DEL DRIBLING POR MEDIO DE PAUSAS, CAMBIOS DE RITMO Y SITUACIONES DE JUEGO							
Objetivo Especifico: EVIDENCIAR FORTALEZAS Y FALENCIAS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. CARRERA CORTA DE 20 METROS AL SONIDO DEL SILBATO CON BALON Y SIN	Fuerza	Maxima		15	**PLATILLOS**
2.SALTOS DIRIGIDOS CON PIE JUNTO Y UN SOLO		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica	**X**		
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**PLATILLOS**
1.EJERCICIOS CORTOS DE REACCION EN CONDUCCION DEL BALON EN ZONAS DEL CAMPO	Acoplamiento	X	15	**CONOS**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1.PRACTICAR RECORRIDOS CON BALON	**CONDUCCION**		**10**	**CONOS**
2. CONTROLAR EL BALON PARA LUEGO INICIAR EL RECORRIDO DE OBSTACULOS	**CONDUCCION**		**10**	
3. JUEGO DE APLICACIÓN	**CONDUCCION**		**30**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 59**		**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 a 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: REALIZAR INTERCAMBIO DEPORTIVA CON LA ESCUELA DE Formación DE INDEPORTES DE TIBACUY

Objetivo Especifico: EVIDENCIAR FORTALEZAS Y FALENCIAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ESCENARIO DEPORTIVO
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. JUEGO DE INTERCAMBIO	**Fuerza**	**Maxima**		**90**
2.		**Explosiva**		
3.	**Resistencia**	**Aerobica**	**X**	
4.		**Anaerobica**		
5.	**Velocidad**	**Maxima**		
6.		**Desplazamiento**		
7.		**Reacciòn**		
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**		
9.		**Dinamica**		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1.	**Acoplamiento**		
2.	**Ritmo**		
3.	**Equilibrio**		
4.	**Orientación**		
5.	**Diferenciación**		
6.	**Reacción**		
7.	**Adaptación**		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/11/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 3:00 A 5PM**	**N° de sesión: 59**		**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: REALIZAR PREPARACIÓN TECNICA Y FISICA EN LA DISCIPLINA DEL FUTBOL DE SALON POR MEDIO DE CIRCUITOS Y EJERCICIOS REALES DE JUEGO.

Objetivo Especifico: EFECTUAR EL MOVIMIENTO TÉCNICO DE MANERA ADECUADA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**SILBATO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase			5	**ESCENARIO DEPORTIVO**
2.	llamado a lista				
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular			5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento			10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. CIRCUITO DE TRABAJO MIXTO (TENICO-FISICO), ABDOMINALES, SENTADILLAS Y SALTOS CON POSTERIOR CONDUCCION, PASE Y REMATE	Fuerza	Maxima		25	**PLATILLOS**
2.		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALONES**
1. REMATE EN DIFENTES POSICIONES	**REMATE**		**15**	**CONOS**
2. REMATE	**REMATE**		**15**	**PLATILLOS**
3. 1:1 2:2 1:2	**DRIBLING - REMATE**		**15**	
4. JUEGO			**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: CREAR INTELIGENCIA DE JUEGO AL DEPORTISTA A TRAVES DE EJERCICIOS ES ESPACIOS REDUCIDOS.

Objetivo Especifico: EVIDENCIAR FALENCIAS Y FORTALEZAS EN LA PARTE TACTICA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PROPENDER LA INTELIGENCIA EN EL JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1.JUEGO DE LAS PORTERIAS , SE UBICAN	Fuerza	Maxima		15	**CONOS**
2.EJERCICIO DE ESCALERA, CON PAUSAS		Explosiva		15	**SILBATO**
3. JUEGO DE PRESION, SE DIVIDIRA EL	Resistencia	Aerobica	**X**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALONES**
1.DESPLAZAMIENTOS POR EL	Acoplamiento		10	**PLATILLOS**
2.JUEGO DEL BOBITO, RECUPERAR Y	Ritmo		10	**CONOS**
3. CIRCUITO COORDINATIVO-VELOCIDAD DE RE	Equilibrio	X		**SILBATO**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALON**
1. JUEGO APLICATIVO	**FUNDAMENTOS**	**UBICACIÓN EN EL CAMPO Y MOVILIDAD**	**20**	**SILBATO**
				PETOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: REALIZAR TRABAJOS DE REMATE SIMULANDO SITUACIONES REALES DE JUEGO

Objetivo Especifico: TRABAJR POR MEDIO DE EJERCICIOS LOS FUNDAMENTOS TECNICOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): EJECUTAR LOS MOVIEMINTOS DE FORMA AGIL Y ACERTADA LO MAS RAPIDO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. 1.JUEGOS SIMPLIFICADOS 1:1- 1:2, 2:2, 3:2,	Fuerza	Maxima		10
2. REMATE A PORTERIA BALON EN		Explosiva		15
3. REMATE A PORTERIA BALON ESTATICO	Resistencia	Aerobica	x	10
4. REMATE DE CABEZA A PORTERIA		Anaerobica		20
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. TRABAJO DE PELOTA QUIETA, TIROS LBRES,	Acoplamiento		25
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: REALIZAR LA SEGUNDA TOMA DE LOS TEST FISICOS							
Objetivo Especifico: EVIDENCIAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
1. TOMA DE MEDIDAS ANTOPOMETRICAS	**Capacidad**	**Manifestaciòn**		
2. JUEGO DE APLICACIÓN	**Fuerza**	**Maxima**		**30**
3.		**Explosiva**		
4.	**Resistencia**	**Aerobica**		
5.		**Anaerobica**		
6.	**Velocidad**	**Maxima**		
7.		**Desplazamiento**		
8.		**Reacciòn**		
9.	**Flexibilidad**	**Estatica**		
ACTIVIDADES		**Dinamica**		**Tiempo**
	Capacidades Coordinativas			
2.	**Acoplamiento**			
3.	**Ritmo**			
4.	**Equilibrio**			
5.	**Orientación**			
6.	**Diferenciación**			
7.	**Reacción**			
8.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: REALIZAR LA SEGUNDA TOMA DE LOS TEST FISICOS							
Objetivo Especifico: EVIDENCIAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	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	ESCENARIO DEPORTIVO
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TEST DE SALTO HORIZONTAL	**Fuerza**	**Maxima**			
2. TEST DE SALTO VERTICAL		**Explosiva**			
3. JUEGO DE APLICACIÓN	**Resistencia**	**Aerobica**		**20**	
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**			
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	**Acoplamiento**			
2.	**Ritmo**			
3.	**Equilibrio**			
4.	**Orientación**			
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**			
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: REALIZAR LA SEGUNDA TOMA DE LOS TEST FISICOS							
Objetivo Especifico: EVIDENCIAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	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	ESCENARIO DEPORTIVO
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TEST DE CARRERA DE 20 Y 50 MTS LANZADOS	**Fuerza**	**Maxima**			
2. TEST SHUTTLE RUN		**Explosiva**			
3. TEST DE LEGGER	**Resistencia**	**Aerobica**			
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**			
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	**Acoplamiento**			
2.	**Ritmo**			
3.	**Equilibrio**			
4.	**Orientación**			
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**			
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS CONDICIONES TECNICAS DEL DEPORTISTA

Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A LA BUENA EJECUCION DEL CONTROL Y EL PASE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS MEDIANTE LA REPETICION

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ESCENARIO DEPORTIVO
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	BALONES PLATILLOS CONOS SILBATO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CUADRO DEL PASE, SE UBICA EN LA MITAD	Fuerza	Maxima		15	
2. COMPETENCIA POR TRIOS, LANZAMIENTOS		Explosiva		15	
3. ESTÍMULOS VISUALES, DESPLAZÁNDOSE	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	BALONES PLATILLOS SILBATO
1. CIRCUITO COORDINATIVO-EQUILIBRIO,	Acoplamiento		10	
2. RECUPERAR Y MANTENER EL BALON EL	Ritmo		10	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	BALON SILBATO PETOS
1. CORRECCION DE LAS POSICIONES Y SUS TAREAS	FUNDAMENTOS	UBICACIÓN EN EL CAMPO Y MOVILIDAD	30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	ESCENARIO
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR UN INTERCAMBIO DEPORTIVO CON OTRO GRUPO DE TRABAJO DE LA REGION					
Objetivo Especifico: PERMITIR LA COMPETENCIA CON OTROS DEPORTISTAS DE LA PROVINCIA Y ASI EVIDENCIAR FALENCIAS Y FORTALEZAS					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): APLICAR LO TRABAJADO EN CADA UNA DE LAS POSICIONES					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	
2. Calentamiento	llamado a lista		10	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR EL INTERCAMBIO DEPORTIVO	Fuerza	Maxima		90	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: CONTRIBUIR A LA MEJORA DEL REMATE MEDIANTE DIFERENTES PERFILES, ANGULOS Y POSICIONES

Objetivo Especifico: CONTRIBUIR A LA BUENA EJECUCION DEL REMATE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): CONCIENTIZAR AL DEPORTISTA DE TOMAR LA MEJOR DECISION DE REALIZAR

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**BALONES PLATILLOS CONOS SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.POR PAREJAS DESPLAZARSE TOCANDO EL	Fuerza	Maxima		10	
2. DESBORDE POR LAS BANDAS CENTRANDO		Explosiva	**X**	15	
3. POR PAREJAS REALIZAR EJERCICIO DE	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALONES PLATILLOS CONOS SILBATO**
1.DESPLAZAMIENTOS POR EL	Acoplamiento		10	
2.JUEGO ELIMINA EL RIVAL, RECUPERAR Y	Ritmo		10	
3.CIRCUITO COORDINATIVO-ENFATIZANDO	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALON SILBATO PETOS**
1. JUEGO APLICATIVO	**FUNDAMENTOS**	**UBICACIÓN EN EL CAMPO Y MOVILIDAD**	**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR UNA CAMINATA					
Objetivo Especifico: LLEVAR A CABO RECORRIDOS POR EL MUNICIPIO					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular		5	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. REAIZAR UNA CAMINATA POR LA PARTE	Fuerza	Maxima		90
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2021	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:PM**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS			**N° de deportistas:**		**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: PERFECCIONAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE EJERCICIOS					
Objetivo Especifico: POTENCIAS LAS CAPACIDADES DE LOS DEPORTISTAS					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): OPTIMIZAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	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 MI**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1.RELEVOS CON BALON, EN DISTANCIAS	Fuerza	Maxima		15	**CONOS**
2.COMPETENCIA POR PAREJAS, VELOCIDAD		Explosiva		15	**SILBATO**
23. ESTIMULOS VISUALES , DESPLAZANDOSE	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALON**
1. ESTIMULOS DE VELOCIDAD CON Y SIN EL	Acoplamiento		15	**SILBATO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALON**
1. JUEGO CON COMODIN		**PRESION EN ATAQUE**	**30**	**SILBATO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/11/2021**	**Lugar: Sintetica**	**Municipio: Pasca**	**Hora: 1 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 59**		**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Miller Andrés Guevara Cuartas				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: REALIZAR INTERCAMBIO DEPORTIVA CON LA ESCUELA DE Formación DE INDEPORTES DE TIBACUY							
Objetivo Especifico: EVIDENCIAR FORTALEZAS Y FALENCIAS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. Introduccion con el grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	**SILBATO**
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. Movimientos para elevar la temperatura	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO DE INTERCAMBIO	**Fuerza**	**Maxima**		**90**	
2.		**Explosiva**			
3.	**Resistencia**	**Aerobica**	**X**		
4.		**Anaerobica**			
5.	**Velocidad**	**Maxima**			
6.		**Desplazamiento**			
7.		**Reacciòn**			
8.	**Flexibilidad**	**Estatica**			
9.		**Dinamica**			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	**Acoplamiento**			
2.	**Ritmo**			
3.	**Equilibrio**			
4.	**Orientación**			
5.	**Diferenciación**			
6.	**Reacción**			
7.	**Adaptación**			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/11/2021**	**Lugar: SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 5:00 A 7:P**	**N° de sesión: 59**		**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: MILER ANDRES GUEVARA CUARTAS				**N° de deportistas:**			**Edades:14 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS CAPACIDADES TÉCNICAS DEL DEPORTISTA

Objetivo Especifico: Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del control y el pase

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): EFECTUAR LOS FUNDAMENTOS DEL PASE Y CONTROL EN EL MOMENTO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
1. CHARLA CON EL GRUPO	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista			
DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Movilidad Articular		5	
4. MOVIMIENTOS PARA ELEVAR LA TEMPERATU	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1.DESPLAZAMIENTOS POR EL TERRENO DE	Fuerza	Maxima		15	**CONOS**
2.CIRCUITO COORDINATIVO DE CONTROL Y PAS		Explosiva		20	**SILBATO**
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**BALON**
1. ESTIMULOS DE VELOCIDAD CON EL	Acoplamiento		15	**SILBATO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**BALON**
1.JUEGO DEL RELOJ, POR GRUPOS DEBERAN	**PASE**		**10**	**SILBATO**
2.COMPETENCIA POR PAREJAS,	**PASE LARGO**		**10**	
3. ESTÍMULOS VISUALES , DESPLAZÁNDOSE	**CONDUCCION**		**10**	
4. JUEGO DE POSESION	**PASE - CONTRO**	**DESPLAZAMIENTOS**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ESCENARIO**
1.Estiramiento	X	5	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	SPECTOS POSITIVOS Y NEGATIV	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: PASCA**		
LUGAR:				ESTADIO		**HORARIO DE PRACTICA:**		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	X				
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL	X				
			CONDUCCION	X				
			PASE	X				
			DRIBLING	X				
		ELEMENTOS TACTICOS	UBICACIÓN EN EL CAMPO					
			INTELIGENCIA					
			RAPIDEZ MENTAL					
			SISTEMA DE JUEGO					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES	X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR: MILLER GUEVARA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: PASCA**			
LUGAR:				ESTADIO	**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**			**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X			
			RESPONSABILIDAD		X			
			COMPAÑERISMO		X			
			JUSTICIA		X			
			COOPERACION					
			LEALTAD		X			
			TRABAJO EN EQUIPO		X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X			
			OBEDIENCIA		X			
			AUTODISCIPLINA		X			
			PARTICIPACIÓN		X			
			PERSEVERANCIA		X			
			AUTODOMINIO		X			
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X			
			MOVILIDAD ARTICULAR		X			
			CALENTAMIENTO		X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X			
			RITMO		X			
			EQUILIBRIO		X			
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION		X			
			REACCIÓN		X			
			ADAPTACIÓN		X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD		X			
			FLEXIBILIDAD		X			
			RESISTENCIA		X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL		X			
			CONDUCCION		X			
			PASE		X			
			DRIBLING		X			
		ELEMENTOS TACTICOS	UBICACIÓN EN EL CAMPO		X			
			INTELIGENCIA		X			
			RAPIDEZ MENTAL					
			SISTEMA DE JUEGO					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X			
			JUEGOS TRADICIONALES		X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X			
			FESTIVALES RECREATIVOS		X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X			

FIRMA FORMADOR: MILLER GUEVARA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: PASCA**			
LUGAR:				ESTADIO	**HORARIO DE PRACTICA:**			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				X	
			RESPONSABILIDAD				X	
			COMPAÑERISMO				X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION				X	
			LEALTAD				X	
			TRABAJO EN EQUIPO				X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				X	
			OBEDIENCIA				X	
			AUTODISCIPLINA				X	
			PARTICIPACIÓN				X	
			PERSEVERANCIA				X	
			AUTODOMINIO				X	
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				X	
			MOVILIDAD ARTICULAR				X	
			CALENTAMIENTO				X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				X	
			RITMO					
			EQUILIBRIO				X	
			ORIENTACION				X	
			DIFERENCIACION				X	
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN				X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				X	
			VELOCIDAD				X	
			FLEXIBILIDAD				X	
			RESISTENCIA				X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL				X	
			CONDUCCION				X	
			PASE				X	
			DRIBLING				X	
		ELEMENTOS TACTICOS	UBICACIÓN EN EL CAMPO				X	
			INTELIGENCIA				X	
			RAPIDEZ MENTAL				X	
			SISTEMA DE JUEGO				X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES				X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS				X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				X	

FIRMA FORMADOR: MILLER GUEVARA

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

ENEFICIADO	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	2	2	2		2										4
7 AÑOS	5		5												5
8 AÑOS	2		2												2
9 AÑOS	3	1	3		1										4
10 AÑOS		2			2										2
11 AÑOS	5		5												5
12 AÑOS	2	2	2		2										4
13 AÑOS	5	2	5		2										7
14 AÑOS	6	2	6		2										8
15 AÑOS	5	1	5		1										6
16 AÑOS	3	3	3		3										6
17 AÑOS	2	3	2		3										5
TOTALES	40	18	40		18										58

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	Escuela de Formación deportiva y recreativa de Fútbol	FECHA:	10/21/2021
MUNICIPIO:	Pasca	PROGRAMA O COMPONENTE:	DEPORTE FORMATIVO
RESPONSABLE:	Miller Andrés Guevara Cuartas		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	SAMUEL DAVID PARRADO CESEDES	X			X										X						X	cespedesneutamayerli@gmail.com	3144025436	1072896472	
2	MARIA PAULA NAVARRETE ROMERO		X		X										X						X	romerozaira014@hotmail.com	3142539290	1069761747	
3	DILAN MAURICIO SANCHEZ	X			X										X						X	claudylan44@hotmail.com	3229169067	1104551939	
4	MARIA SOFIA DIAZ		X		X										X						X		3142699059	1146137344	
5	LUISA FERNNADA GONZALES		X			X									X						X		3118460813	1072894673	
6	JUAN CAMILO PEREZ	X				X									X						X	heidynat@hotmail.com	3123631297	1171214210	
7	ANGEL STIVEN GOMEZ ALVIS	X				X									X						X		3102903475	1141347521	
8	JUAN JOSE BOLIVAR GARCIA	X				X									X						X		3005282231	1171213752	
9	JUAN FELIPE GARZON FORERO	X				X									X						X		3159284871	1072895979	
10	CRISTIAN YESID PENAGOS SIERRA	X				X									X						X		3228435947	1072895855	
11	LEIDER URIEL MORA HUERFANO	X					X								X						X		3004484579	1072894830	
12	KEYNER ALEXANDER BALLESTEROS	X					X								X						X		3213402868	1071788503	
13	JUAN SEBASTIAN PEDRAZA	X				X									X						X		3006567563	1072895132	
14	DAVID JERONIMO GONZALEZ	X					X								X						X		3108080730	1072894812	
15	STEFANY ALEJANDRA DIAZ		X				X								X						X		3195750608	1072894711	
16	ALEJANDRO CAÑON PAEZ	X					X								X						X		3142137103	1072492458	
17	DAVID SANTIAGO RIVEROS	X				X									X						X		3016839558	1072894623	
18	JEFERSON GAONA HERRERA	X					X								X						X	jefersongaona2004@gmail.com	3012932610	1069713834	
19	ANDRES FELIPE GUTIERREZ	X					X								X						X		3214936911	1072094569	
20	DENYS ALEXANDRA MUÑOZ		X				X								X						X	alexamunlon@gmail.com	3132841551	1071788951	
21	DAYANA MALPICA DAZA		X				X								X						X	dayisd353@gmail.com	3204730748	1003619282	
22	LUZ ADRIANA DIAZ CAGUA		X					X							X						X	adrianad050916@gmail.com	3143174088	20824966	
23	GABRIELA SNITH RUIZ		X				X								X						X	gabrielasnith@gmail.com	3112978785	1069729835	
24	MICHAEL ESTEBAN CRUZ	X					X								X						X	gutierrez072524@gmail.com	3172192466	1072894327	

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	Escuela de Formación deportiva y recreativa de Fútbol	FECHA:	10/21/2021
MUNICIPIO:	Pasca	PROGRAMA O COMPONENTE:	DEPORTE FORMATIVO
RESPONSABLE:	Miller Andrés Guevara Cuartas		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Fisica	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	WILSON FERNANDO MORENO TORRES	X					X								X						X	fernandomorenoc@outlook.com	3202150996	1003671239	
2	ANGELO MORA HUERFANO	X					X								X						X	angelohuerfanol@gmail.com	3004484579	1072894446	
3	MARLLY YOSEIDY GALINDO DIAZ		X				X								X						X	marllyyuseidydiaz@gmail.com	3108558971	1072894210	
4	JIMMY FABIAN GARCIA	X				X									X						X		3204145408	1072895170	
5	ANDERSON YAMID CANGREJO	X					X								X						X	andersoncangrejo@gmail.com	3043384169	1072869212	
6	DAVID BAQUERO CAPADOR	X					X								X						X	dbaquerocapador@gmail.com	3227139100	1072894784	
7	YIMMER CELEITA GALVIS	X					X								X						X	celeitagalvisyimmer@gmail.com	3102175876	1072894530	
8	DARWIN GONZALO FORERO	X					X								X						X	dgfg@gmail.com	3102909295	1069738442	
9	LUIS CARLOS GARCIA FORERO	X				X									X						X		3104854766	1071790237	
10	CAMILO ESTEVEN AGUIRRE	X					X								X						X		3213497964	1071789005	
11	ALEJANDRO CAÑON PAEZ	X					X								X						X	paezprietomiryam@hotmail.com	3102337494	1072492458	
12	NICOLL CAÑON PAEZ		X			X									X						X	paezprietomiryam@hotmail.com	3102337494	1069740909	
13	YEFRI SANTIAGO CAÑON PAEZ	X				X									X						X	paezprietomiryam@hotmail.com	3102337494	1071789884	
14	MIRYAM PAEZ		X				X								X						X	paezprietomiryam@hotmail.com	3102337494	1072492101	
15	KEVIN JAVIER ROJAS POVEDA	X					X								X						X		3214042886	1069731048	
16	JHON JANER FORERO GUTIERREZ	X				X									X						X	dgfg@gmail.com	3102909295	1072896302	
17	DAVID SANABRIA SANTANA	X				X									X						X		3124865374	1070466454	
18	YURANY GUTIERREZ MOYA		X			X									X						X		3143850792	1072895394	
19	YULIAM PARRA DAZA	X					X								X						X		3016005113	1071788572	
20	CRISTIAN MUNEVAR CAMCHO	X					X								X						X		3137663680	1019992088	
21	ELIANA SANDINO GOMEZ		X				X								X						X		3213782136	1072894083	
22	DANIELA THERAN		X			X									X						X	anyinethmatos458@gmail.com	3203272111	29898482	
23	JOHAN CUBILLOS ROMERO	X					X								X						X		3144080420	1069725178	
24	TATIANA MALDONADO GUTIERREZ		X				X								X						X		3114738096	1070464588	

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

ACTIVIDAD:	Escuela de Formación deportiva y recreativa de Fútbol	FECHA:	10/21/2021
MUNICIPIO:	Pasca	PROGRAMA O COMPONENTE:	DEPORTE FORMATIVO
RESPONSABLE:	Miller Andrés Guevara Cuartas		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	NELSON STIF GUTIERRZ GONZALEZ	X					X								X						X	adrianagutierrez398@gmail.com	3228406520	1072894933	
2	JHOJAN SEBASTIAN GAONA TAUTIVA	X					X								X						X	olgagaona79@gmail.com	3242556873	1072894411	
3	ANA MARIA BAQUERO PEREZ		X				X								X						X	luz.perez75@hotmail.com	3209262028	1028871853	
4	ANGEL GIOVANNI CORTES TORRES	X					X								X						X	giocortes@gmail.com	3012581157	1069727282	
5	MARLON ALEJANDRO TORRES MORALES	X					X								X						X	talejo267@gmail.com	3015840943	1069722915	
6	SAMUEL DAVID CASTIBLANCO GONZALEZ	X				X									X						X		3219101707	1069734848	
7	JHONATAN DAVID BECERRA BARRERO	X				X									X						X	mariaya@gmail.com	3203564417	1072648949	
8	JAVIER STIF NECHIZA Rodríguez	X				X									X						X		3228435947	1072974937	
9	KEVIN ALEXANDER YAUCA RIOS	X			X										X						X	mariaya@gmail.com	3203564417	1034684696	
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDIA MUNICIPAL DE PASCA
Nit 890.680.154-1
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

Alcaldía Municipal de Pasca
Un Cambio con Sentido Social

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y LA OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE PASCA

HACE CONSTAR:

Que **MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069744798 de Fusagasugá, Presto los servicios de MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre al 30 de noviembre de 2021, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al primer (01) día del mes de diciembre de 2021

IVAN DARIO CASTILLO MEDINA
SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL

Aprobó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA		Fecha: Diciembre 01 de 2021
Revisó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA		Fecha: Diciembre 01 de 2021
Proyectó:	CESAR MORENO TORRES		Fecha: Diciembre 01 de 2021
Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado para las normas y disposiciones legales y/o técnicas vigentes y por lo tanto bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para la firma del despacho de la señora Alcaldesa Municipal.			

Escaneado con CamScanner

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FUTBOL
EVENTO DEPORTIVO - RECREATIVO MUNICIPIO DE PASCA
FORMADOR: MILLER ANDRES GUEVARA CUARTAS
MUNICIPIO: PASCA – CUNDINAMARCA
MES: NOVIEMBRE

NIVELES: INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO
LUGAR: CAMPO SINTETICO – ESTADIO MUNICIPAL
RECURSOS: BALONES, PLATILLOS, CONOS Y AROS

ACTIVIDADES	➢ **BOLOS CON EL PIE:** El deportista tendrá ubicado el frente varios conos que harán papel de bolos, los cuales desde una distancia específica según la categoría deberán intentar derribar realizando un pase rastrero, según la cantidad de conos que tumbe será su puntuación. ➢ **RELEVOS:** Ubicados por grupos realizaran relevos con el elemento y el grupo que lo realice en el menor tiempo posible en diferentes formas de transportar el balón. ➢ **CUADRITO:** Se conformaran dos equipos los cuales tendrán de a cinco balones, frente a ellos habrán ubicados seis aros los cuales conformaran el cuadro de triqui, el primer equipo que logre ubicar tres balones en línea recta tendrá un punto. ➢ **ACTIVIDAD FUNCIONAL Y COORDINACION:** Se realizará una actividad de movimientos funcionales con nuestro propio cuerpo en el colegio Normal superior de Pasca.
OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD	- Fortalecer las habilidades que poseen los deportistas por medio de actividades lúdicas y deportivas - Crear ambientes diferentes a las sesiones de entrenamiento que permitan una mejor interacción entre los deportistas. - Involucrar de manera indirecta el juego y el componente técnico dentro de las actividades propuestas.






NORMAL SUPERIOR
DE PASCA



