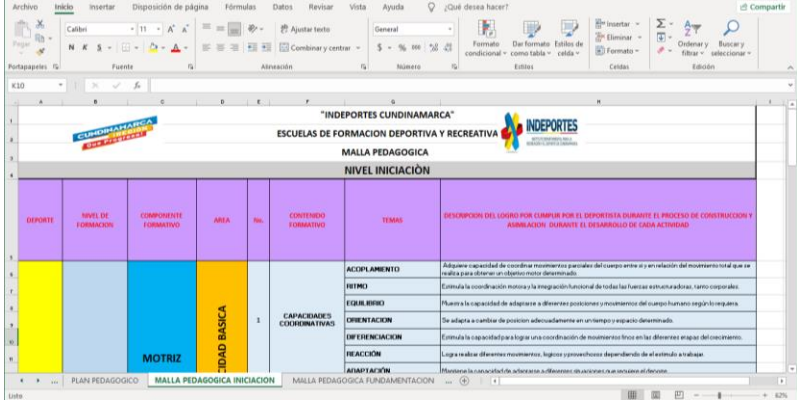
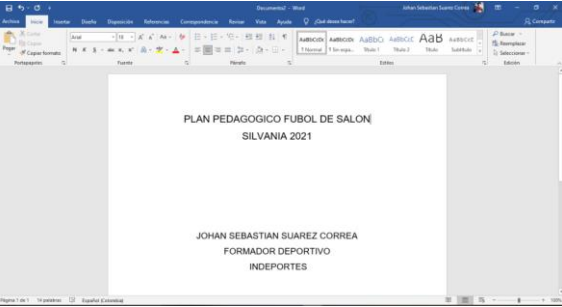


EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL INFORME DE SUPERVISIÓN JOHAN SEBASTIAN SUAREZ CORREA SILVANIA – FÚTBOL DE SALÓN.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
# 1	<div></div>
# 2	<div></div>



#3

[illegible]

#4

[illegible]

#5

Drive

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Papelera

Mi unidad > SIVANIA > SEBASTIAN SUAREZ- FÚTBOL DE SALÓN > 3.PERFECCIONAMIENTO

Carpetas

BRAYAN ANDRES VELASCO...

BRAYAN GIOVANNY MELO ...

DAVID ALEJANDRO HERNA...

HAROL CAMILO PEÑA ROD...

JOHAN ANDREY GARZON O...

MILLER ALEXANDER OOME...

OSCAR STEVEN LOPEZ GO...

Nombre ↑

Almacenamiento

2.65 GB de 15 GB usado

Comprar espacio

INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: BRAYAN ANDRÉS

APELLIDOS: VELASCO ORDOÑEZ

FECHA DE NACIMIENTO: 04/06/2005

Año que cursa: 8

Nombre y Apellido del padre: ANDRÉS JULIAN VELASCO OTAVORA

Documento de Identidad #: 1.097.722.841 de MONTENEGRO

Teléfono #: 321393224

Nombre y Apellido de la madre: FRANCY ORDOÑEZ

Documento de Identidad #: 39. 628.443 de FUSAGUAGA

Teléfono #: 3215125431

Nombre y Apellido del Tutor Responsable al cual matriculó el deportista a la escuela de formación: ANDRÉS JULIAN VELASCO OTAVORA

Teléfono en caso de emergencia: 321393224

2 INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: ☐ NO ☒ SI

Especificar el lugar de la fractura: _____

Le Han Detectado alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ CUAL _____

Le Han Practicado alguna Intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ CUAL _____



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA		INDEPORTES																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
INDEPORTES		INDEPORTES																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ESUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA		ESUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO		NIVEL INICIACION																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Nº.	NOMBRE Y APELLIDOS DE LA DEPORTISTA	TELÉFONO 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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	

[illegible]





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FOMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA					5- VERTICAL 1 INTENTO					5- VERTICAL 2 INTENTO					
			INICIAL					cm.					cm.					
			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
1	107546005	javier medina	15	2	0	9	-	3	9	-	3	9	-	3	9	-	3	9
2	1071074209	jorge carroll	15	2	0	7	-	4	7	-	3	9	-	3	9	-	3	9
3	1071074175	kevin gomez	15	2	1	7	-	3	9	-	3	9	-	4	0	-	4	0
4	107054600	andrey garzo	14	2	0	9	-	3	5	-	3	9	-	3	9	-	3	9
5	107706024	jorge garcia	15	2	2	4	-	3	5	-	3	5	-	3	7	-	3	7
6	106715091	brandon gonzales	15	2	1	4	-	3	6	-	3	6	-	3	6	-	3	6
7	107546046	rober gomez	15	2	3	7	-	4	5	-	4	5	-	4	2	-	4	2
8	107546002	carlos gona	15	2	0	3	-	4	1	-	4	1	-	4	0	-	4	0
9	107706073	roberto vergara	15	2	1	3	-	3	9	-	4	0	-	4	0	-	4	0
10	107706072	miguel topez	15	1	9	5	-	4	4	-	4	4	-	4	5	-	4	5
11	107546006	david duran	17	3	0	5	-	3	8	-	3	9	-	3	9	-	3	9
12	107706072	brayan romero	15	1	9	3	-	4	3	-	4	5	-	4	5	-	4	5
13	107546072	rober gonzalez	17	0	0	3	-	3	6	-	4	0	-	4	0	-	4	0
14	107546004	brayan gona	15	2	2	2	-	4	5	-	4	5	-	4	6	-	4	6
15	107546072	brayan vilchez	14	2	0	8	-	4	5	-	4	6	-	4	6	-	4	6
16	107546091	alvaro rodriguez	15	2	2	6	-	3	6	-	3	8	-	3	8	-	3	8

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE RECREACION Y CULTURA DE SILVANIA
CUNDINAMARCA

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE LA RECREACION Y LA CULTURA "IMDES Y CULTURA" DEL MUNICIPIO DE SILVANIA.

HACE CONSTAR:

Que el señor JONAS SEBASTIAN SUAREZ CORREA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.024.541.966, por sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA en convenio con IMDESORTES CUNDINAMARCA, durante el periodo comprendido entre el día 01 de Noviembre de 2021 al 30 de Noviembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el respectivo Contrato.

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

El Cambio!

agui

OMAR DEMESTRE CASTRO NARANJO
Director General

Silvania Cundinamarca, Cra. 7A # 90-17 Barrio Kennedy-3er Piso - Tel. 0998860001
Email: informacion@silvania.gov.co | El Tiempo, Colombia



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#10



#11



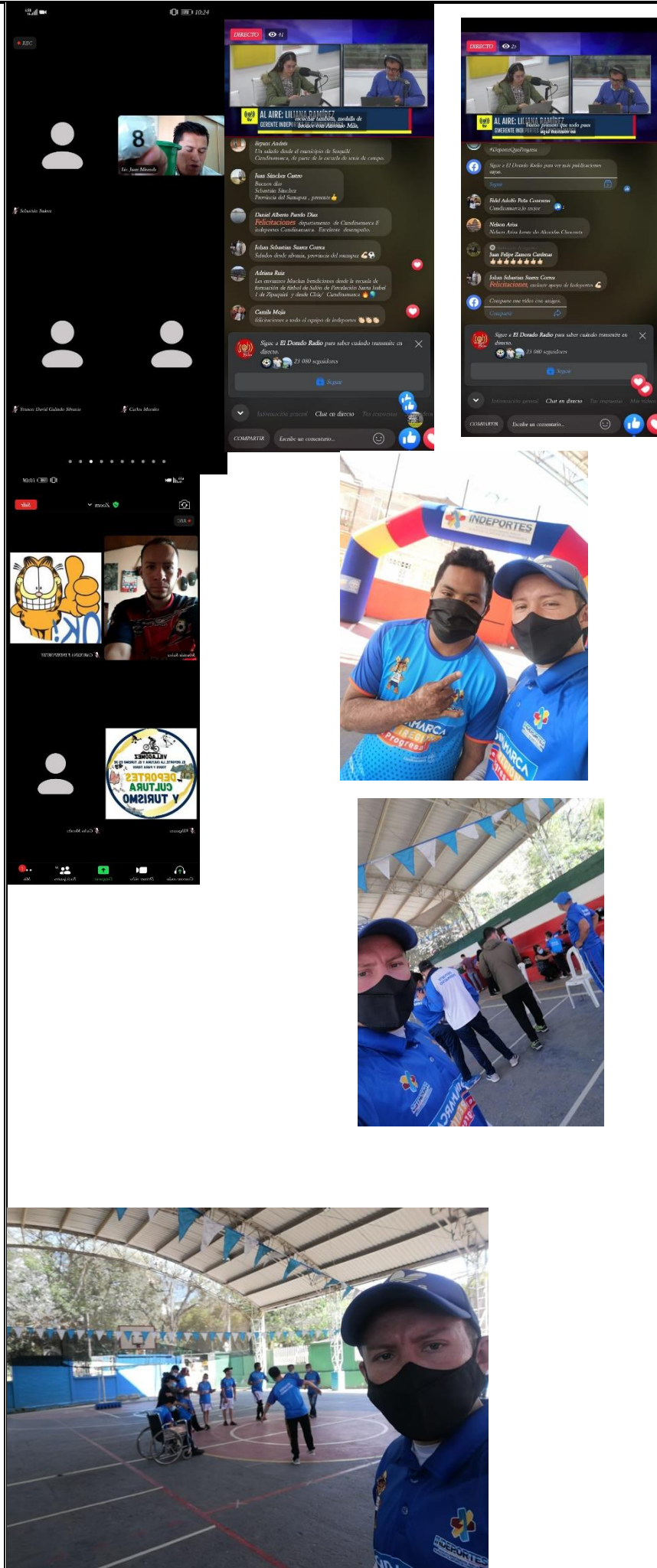
#12





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#13



[illegible]

INDEPORTES
INSTITUTO COLOMBIANO PARA EL DESARROLLO DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

SFA-FO-003
Version 004
01/30/2021

INFORME DE SUPERVISIÓN PARA CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL CONTRATISTA									
Nombre del contratista	Johan Sebastian Suarez Correa			Cedula de Ciudadanía					
Numero de identificación	10254496			Página número			20 de 20		
Numero del contrato	647 de 2021			Página número			20 de 20		
Fecha de inicio	30/11/2020			Vigencia Presidencial			2018-2021		
Evento financiero - entidad	448474915758			Sistema de Contratación			Almora X		
Fecha del pago	15 de Julio de 2021			Fecha de terminación vigencia inicial			15 de diciembre de 2021		
Fecha Acta Inicio	15 de Julio de 2021			Fecha de terminación vigencia inicial			15 de diciembre de 2021		
Primaria	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI
Adición	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI
Suplementos	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI
Objeto del contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE ASESORIA Y COORDINACIÓN PARA LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA.									
Obligaciones específicas:					Actividades realizadas:				
1. El contratista deberá cumplir con el cronograma de actividades establecido en el contrato, de acuerdo a las metas y objetivos de la gestión.									

	1) Efectuar la organización, inst
Español	4) Accesibilidad: es necesario invertir

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CON ETAPA INICIACIÓN.

10/Noviembre



12/Noviembre



17/Noviembre



26/Noviembre



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CON ETAPA FUNDAMENTACIÓN.

03/Noviembre



05/Noviembre



17/Noviembre



19/Noviembre

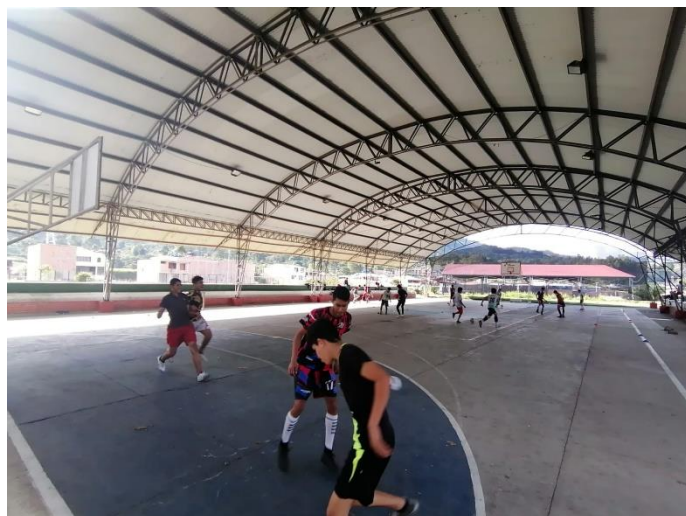


SESIÓN DE ENTRENAMIENTO ETAPA PERFECCIONAMIENTO.

9/Noviembre



12/Noviembre



24/Noviembre



30/Noviembre



<div>  <div> INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO </div>  </div>									
DEPORTE / MODALIDAD:			FUTBOL DE SALON						
MUNICIPIO:			SILVANIA						
NOMBRE DEL FORMADOR:			JOHAN SEBASTIAN SUAREZ CORREA						
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3:00 PM	GRUPO		INICIACION	INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		polideportivo Subia	polideportivo Subia		polideportivo Subia			
3:00 PM A 5:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO		polideportivo Subia	polideportivo Subia		polideportivo Subia			
5:00 PM A 7:00 PM	GRUPO		ESPECIALIZACION	ESPECIALIZACION		ESPECIALIZACION			
	SEDE DE TRABAJO		polideportivo Subia	polideportivo Subia		polideportivo Subia			
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			Sebastian S.						

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA																																					
INDEPORTES CUNDINAMARCA																																					
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA																																					
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO																																NIVEL INICIACION					
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Sebastian Aya	3133024878		1	1		1				1	0		1				1	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
2	Johan Sanchez	3103939041		1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
3	danna castro	3128267985		1	1		1				1	1		1				1	1		1				0	1		1				1		13	12	1	92%
4	Sebastian Ariza	3222360665		1	1		1				1	1		1				1	1		1				0	1		1				1		13	12	1	92%
5	Marlon Herrera	3124966063		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
6	Juan Garcia	3156894231		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
7	Luis Suarez	3103743414		1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
8	Michael Hernandez	3184523107		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
9	Alejandro Bernal	3222905285		1	0		1				1	1		1				1	1		0				1	1		1				1		13	11	2	85%
10	Jorban Rondon	3214692321		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
11	Dilan Bernal	3223905285		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		0				1		13	12	1	92%
12	Juan Beltran	3112897613		0	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				0		13	11	2	85%
13	Oscar Amaya	3168974753		1	1		1				1	1		0				1	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
14	Deisy Rojas	3134648986		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
15	Andres Herrera	3225639854		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				1		13	12	1	92%
16	dilan prieto	3154896526		1	1		1				1	0		1				1	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
17																																	0	0	0	#iDIV/0!	
18																																	0	0	0	#iDIV/0!	
19																																	0	0	0	#iDIV/0!	
20																																	0	0	0	#iDIV/0!	

			GOBERNACION DE CUNDINAMARCA																																		
INDEPORTES CUNDINAMARCA																																					
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA																																					
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO																																					
NIVEL fundamentacion																																					
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMAD AS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIEN TO MES
1	Erick Satoque	3115591504		1	1		0				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
2	Juan Marquez	3204054570		1	1		1				0	1		1				1	0		1				1	1		1				1		13	11	2	85%
3	Diego Castillo	3133561785		1	1		1				1	1		1				1	1		1				0	1		1				1		13	12	1	92%
4	Breiner Gonzales	3123415702		1	0		1				1	1		1				1	1		1				0	1		1				1		13	11	2	85%
5	paula vergara	3106132062		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				0		13	12	1	92%
6	Yermain Ospino	3203013230		0	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
7	Duvan Sastoque	3115591504		1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
8	Valentina Flores	3107688288		1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
9	Daniel Silva	3212247476		1	1		1				1	1		1				1	1		0				1	1		1				1		13	12	1	92%
10	Angel Sotto	3202049430		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
11	Karol Poveda	3228568165		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		0				1		13	12	1	92%
12	Brayan Melo	3142141064		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				0		13	12	1	92%
13	David Gutierrez	3133321901		1	1		1				1	1		0				1	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
14	Jonathan Silva	3053512175		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
15	Angel Moreno	3203020794		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				1		13	12	1	92%
16	Santiago flores	3107688288		1	1		1				1	0		1				1	1		1				0	1		1				1		13	11	2	85%
17	nicolas barrera	3225636451		1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		0				1		13	11	2	85%
18	oscar ubaque	3134247671		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				0		13	12	1	92%
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

<div><div><div>CUNDINAMARCA</div><div>¡REGIÓN</div><div>Que Progresas!</div></div></div>			GOBERNACION DE CUNDINAMARCA																															<div><div><div></div><div></div><div></div></div><div>INDEPORTES</div><div>INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</div></div>			
			INDEPORTES CUNDINAMARCA																																		
			ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA																																		
			CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO																															NIVEL especializacion			
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	% CUMPLIMIEN TO MES
1	Camilo Garcia	3142083422		0	1		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				1		13	11	2	85%
2	david duran	3213559407		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
3	Jhon Lopez	3102644896		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
4	Brayan Velazco	3142335629		1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
5	Oscar Gonzales	3133694924		1	1		1				1	1		0				1	1		0				1	1		1				1		13	11	2	85%
6	Brayan Gaona	3027189453		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
7	Miller Gomez	3222212166		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
8	Jeidy Arciniegas	3204657245		1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				0		13	11	2	85%
9	Camilo Gaona	3213396267		1	1		1				1	1		0				1	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
10	brandon gonzales	3123415702		1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
11	kevin Gomez	3108669621		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
12	alejandro rodriguez	3208223384		1	1		1				1	1		1				1	1		1				0	1		1				1		13	12	1	92%
13	laura mora	3204059570		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
14	jharol godoy	3142531450		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
15	Miguel Carreño	3132234597		0	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
16	Nicolas Vega	3118905673		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	13	0	100%
17	joimer medina	3203209977		1	0		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1		13	12	1	92%
18	jair sastoque	3115591504		1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		0				1		13	12	1	92%
19																																	0	0	0	#iDIV/0!	
20																																	0	0	0	#iDIV/0!	

PRUEBAS FÍSICAS Y ANTROPOMETRICAS.

➤ Iniciación.

		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"																			
		INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO																			
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES																					
NIVEL: INICIACION																					
NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				ENVERGADURA						
			KG				CMS.				CMS.				CMS.						
			#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#		
1		oscar amaya	7		3	5	:		1	2	7	:			:		1	2	6	:	
2	101021424	alejandro bernal	8		3	2	:		1	3	5	:			:		1	3	5	:	
3	1072495638	marlon herrera	8		3	5	:		1	2	4	:			:		1	2	4	:	
4		luis suarez	7		3	1	:		1	2	5	:			:		1	2	4	:	
5		dilan bernal	8		3	6	:		1	2	7	:			:		1	2	6	:	
6		deisy rojas	9		3	7	:		1	2	3	:			:		1	2	3	:	
7	1070466511	danna castro	9		3	2	:		1	2	8	:			:		1	2	7	:	
8		michael hernandez	8		3	4	:		1	3	0	:			:		1	2	9	:	
9	1072496022	sebastian aya	8		3	4	:		1	2	5	:			:		1	2	5	:	
10		andres herrera	7		2	9	:		1	2	2	:			:		1	2	0	:	
11		jorban rondeton	7		3	5	:		1	1	9	:			:		1	1	8	:	
12		johan sanchez	9		3	3	:		1	2	6	:			:		1	2	6	:	
13							:				:			:						:	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"



INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

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		oscar amaya	7		16	70		16	81
2	101021424	alejandro bernal	8		14	1		13	55
3	1072495638	marlon herrera	8		16	23		16	22
4		luis suarez	7		18	45		18	36
5		dilan bernal	8		14	50		14	47
6		deisy rojas	9		16	56		16	13
7	1070466511	danna castro	9		18	89		18	35
8		michael hernandez	8		15	14		14	33
9	1072496022	sebastian aya	8		14	89		14	15
10		andres herrera	7		16	45		16	20
11		jorban rondeton	7		16	65		16	61
12		johan sanchez	9		15	99		15	98



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO				
				INICIAL					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#
1		oscar amaya	7	1	5	6	:		2	5	:			2	5	:		
2		alejandro bernal	8	1	6	9	:		2	6	:			2	6	:		
3		marlon herrera	8	1	5	6	:		1	8	:			1	5	:		
4		luis suarez	7	1	5	9	:		2	4	:			2	5	:		
5		dilan bernal	8	1	6	5	:		2	6	:			2	5	:		
6		deisy rojas	9	1	7	1	:		2	4	:			2	5	:		
7		danna castro	9	1	5	7	:		2	1	:			2	2	:		
8		michael hernandez	8	1	5	6	:		2	2	:			2	1	:		
9		sebastian aya	8	1	5	6	:		2	1	:			2	0	:		
10		andres herrera	7	1	5	1	:		1	9	:			2	0	:		
11		jorban rondeton	7	1	5	4	:		2	3	:			2	2	:		
12		johan sanchez	9	1	6	2	:		2	6	:			2	6	:		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

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		oscar amaya	7	1	2	6	:		1	0	3	:		1	0	2	:	
2	101021424	alejandro bernal	8	1	3	6	:		1	0	9	:		1	1	2	:	
3	1072495638	marlon herrera	8	1	1	9	:			9	9	:			9	6	:	
4		luis suarez	7	1	2	7	:		1	3	8	:		1	2	0	:	
5		dilan bernal	8	1	2	1	:		1	2	9	:		1	2	6	:	
6		deisy rojas	9	1	3	0	:		1	2	6	:		1	2	2	:	
7	1070466511	danna castro	9	1	2	2	:		1	0	5	:		1	0	3	:	
8		michael hernandez	8	1	1	6	:		1	0	2	:		1	0	0	:	
9	1072496022	sebastian aya	8		1	8	:		1	1	4	:		1	1	6	:	
10		andres herrera	7		1	4	:		1	1	4	:		1	1	4	:	
11		jorban rondeton	7		1	3	:		1	1	1	:		1	0	5	:	
12		johan sanchez	9		1	7	:		1	4	3	:		1	2	6	:	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO				UNICO INTENTO					
				20 MTS				50 MTS					
				SEG	:	1/100		SEG	:	1/100			
1		oscar amaya	7		5	:	9	7		9	:	0	7
2		alejandro bernal	8		5	:	0	0		9	:	3	8
3		marlon herrera	8		5	:	6	8		9	:	5	7
4		luis suarez	7		5	:	6	9		7	:	4	9
5		dilan bernal	8		5	:	8	5		9	:	6	9
6		deisy rojas	9		5	:	4	1		9	:	4	0
7		danna castro	9		5	:	0	2		9	:	9	1
8		michael hernandez	8		6	:	4	5		9	:	8	8
9		sebastian aya	8		6	:	0	1		8	:	2	7
10		andres herrera	7		5	:	9	0		9	:	4	2
11		jorban rondeon	7		5	:	4	6		9	:	5	5
12		johan sanchez	9		5	:	5	1		8	:	8	5



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1		oscar amaya	7	4	6
2	101021424	alejandro bernal	8	3	6
3	1072495638	marlon herrera	8	5	6
4		luis suarez	7	5	8
5		dilan bernal	8	5	4
6		deisy rojas	9	4	5
7	1070466511	danna castro	9	5	6
8		michael hernandez	8	4	5
9	1072496022	sebastian aya	8	5	6
10		andres herrera	7	6	4
11		jorban rondeon	7	5	6
12		johan sanchez	9	6	7

➤ Fundamentación.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				ENVERGADURA					
				KG				CMS.				CMS.				CMS.					
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	
1	1022963047	angel soto	12		4	1	:		1	3	5	:				:		1	3	5	:
2	1070406070	juan marquez	11		3	5	:		1	2	9	:				:		1	2	9	:
3		angel moreno	11		3	9	:		1	3	6	:				:		1	3	6	:
4		brayan melo	12		4	1	:		1	3	7	:				:		1	3	7	:
5		alexandro rodriguez	13		4	2	:		1	3	8	:				:		1	3	9	:
6		oscar ubaque	14		4	5	:		1	4	3	:				:		1	4	2	:
7	1130504138	karol poveda	14		4	9	:		1	5	2	:				:		1	5	3	:
8		erick sastoque	12		3	8	:		1	5	2	:				:		1	5	2	:
9	1069731056	daniel silva	13		4	2	:		1	4	5	:				:		1	4	6	:
10	1130504151	paula vergara	13		3	9	:		1	5	9	:				:		1	5	9	:
11		david gutierrez	12		4	1	:		1	5	6	:				:		1	5	5	:
12	1072493648	valentina flores	14		4	3	:		1	5	4	:				:		1	5	3	:
13	1072494628	breiner gonzales	11		4	1	:		1	4	3	:				:		1	4	4	:
14		yerman ospino	11		4	0	:		1	5	2	:				:		1	5	3	:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION									
	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SE
1	1022963047	angel soto	12		14	35		14	15
2	1070406070	juan marquez	11		14	89		14	65
3		angel moreno	11		13	92		13	79
4		brayan melo	12		13	56		13	45
5		alexandro rodriguez	13		14	12		14	20
6		oscar ubaque	14		14	65		14	19
7	1130504138	karol poveda	14		15	45		15	55
8		erick sastoque	12		13	19		14	5
9	1069731056	daniel silva	13		14	45		13	99
10	1130504151	paula vergara	13		16	67		16	30
11		david gutierrez	12		12	99		12	67
12	1072493648	valentina flores	14		15	68		15	44
13	1072494628	breiner gonzales	11		13	86		13	69
14		yerman ospino	11		13	69		13	51



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"



INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO					
				INICIAL					CMS.					CMS.					
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:
1		angel soto	12	1	6	9	:			3	2	:				2	8	:	
2		juan marquez	11	1	7	2	:			2	6	:				2	5	:	
3		angel moreno	11	1	6	8	:			2	4	:				2	7	:	
4		brayan melo	12	1	6	4	:			2	6	:				2	9	:	
5		alexandro rodriguez	13	1	7	7	:			2	7	:				3	2	:	
6		oscar ubaque	14	1	7	8	:			2	9	:				3	1	:	
7		karol poveda	14	1	9	5	:			3	4	:				3	6	:	
8		erick sastoque	12	1	8	1	:			3	3	:				3	3	:	
9		daniel silva	13	1	8	3	:			2	9	:				3	0	:	
10		paula vergara	13	1	7	9	:			2	9	:				3	1	:	
11		david gutierrez	12	1	9	4	:			2	6	:				2	8	:	
12		valentina flores	14	1	8	2	:			2	6	:				3	1	:	
13		breiner gonzales	11	1	9	1	:			2	9	:				2	7	:	
14		yerman ospino	11	1	7	3	:			3	2	:				3	1	:	

		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"																
INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO																		
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES																		
NIVEL: FUNDAMENTACION																		
	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL	S. HORIZONTAL 1 INTENTO	S. HORIZONTAL 2 INTENTO												
				CMS.														
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#		
1	1022963047	angel soto	12	1	2	5	:		1	2	9	:		1	2	9	:	
2	1070406070	juan marquez	11	1	3	2	:		1	3	4	:		1	3	1	:	
3		angel moreno	11	1	2	7	:		1	2	9	:		1	2	9	:	
4		brayan melo	12	1	3	4	:		1	3	5	:		1	3	5	:	
5		alexandro rodriguez	13	1	2	9	:		1	3	1	:		1	3	1	:	
6		oscar ubaque	14	1	2	1	:		1	2	1	:		1	3	8	:	
7	1130504138	karol poveda	14	1	3	6	:		1	3	9	:		1	3	4	:	
8		erick sastoque	12	1	3	7	:		1	3	9	:		1	3	9	:	
9	1069731056	daniel silva	13	1	5	4	:		1	6	2	:		1	5	1	:	
10	1130504151	paula vergara	13	1	5	0	:		1	5	6	:		1	5	2	:	
11		david gutierrez	12	1	6	5	:		1	6	5	:		1	6	4	:	
12	1072493648	valentina flores	14	1	5	3	:		1	6	9	:		1	4	4	:	
13	1072494628	breiner gonzales	11	1	4	0	:		1	4	0	:		1	3	9	:	
14		yerman ospino	11	1	3	9	:		1	5	2	:		1	5	1	:	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO				UNICO INTENTO					
				20 MTS				50 MTS					
				SEG	:	1/100		SEG	:	1/100			
1		angel soto	12		5	:	2	9		8	:	9	2
2		juan marquez	11		4	:	1	2		8	:	8	0
3		angel moreno	11		4	:	1	3		9	:	5	3
4		brayan melo	12		4	:	3	5		8	:	1	2
5		alexandro rodriguez	13		4	:	3	4		9	:	2	3
6		oscar ubaque	14		5	:	0	1		8	:	4	3
7		karol poveda	14		5	:	3	2		7	:	2	3
8		erick sastoque	12		4	:	4	1		7	:	4	6
9		daniel silva	13		4	:	3	0		7	:	6	2
10		paula vergara	13		5	:	4	1		7	:	0	1
11		david gutierrez	12		4	:	8	0		8	:	0	1
12		valentina flores	14		5	:	4	8		7	:	2	7
13		breiner gonzales	11		4	:	2	5		7	:	3	4
14		yermain ospino	11		4	:	5	9		7	:	8	5

<div>  <div> GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA " INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO </div>  </div>					
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES					
NIVEL: FUNDAMENTACION					
	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1	1022963047	angel soto	12	5	5
2	1070406070	juan marquez	11	5	5
3		angel moreno	11	6	6
4		brayan melo	12	8	7
5		alexandro rodriguez	13	7	8
6		oscar ubaque	14	8	6
7	1130504138	karol poveda	14	8	5
8		erick sastoque	12	11	8
9	1069731056	daniel silva	13	9	8
10	113054151	paula vergara	13	9	5
11		david gutierrez	12	8	6
12	1072493648	valentina flores	14	7	6
13	1072494628	breiner gonzales	11	9	6
14		yermain ospino	11	8	5

➤ Especialización.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"



INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				ENVERGADURA				
				KG				CMS.				CMS.				CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1072493805	joimer medina	15		5	2	:		1	6	9	:				:	1	6	9	:
2	1021674399	miguel carreño	16		4	2	:		1	5	5	:				:	1	5	5	:
3	101334178	kevin gomez	16		4	2	:		1	4	5	:				:	1	4	4	:
4	1130504050	camilo garcia	14		5	1	:		1	6	2	:				:	1	6	2	:
5	1072965234	jharol godoy	15		4	5	:		1	6	5	:				:	1	6	4	:
6	1069732801	brandon gonzales	15		4	9	:		1	5	6	:				:	1	5	5	:
7	1072492448	miller gomez	16		5	8	:		1	6	2	:				:	1	6	2	:
8	1072493008	camilo gaona	16		5	9	:		1	6	5	:				:	1	6	5	:
9	1071788373	nicolas vergara	15		4	6	:		1	6	2	:				:	1	6	2	:
10		mariam lopez	16		7	0	:		1	6	9	:				:	1	6	8	:
11	1072492085	david duran	17		5	5	:		1	6	1	:				:	1	6	2	:
12		jeydi arciniegas	16		7	1	:		1	5	1	:				:	1	5	2	:
12	1072493972	oscar gonzales	17		6	2	:		1	6	8	:				:	1	6	9	:
13	1072492204	brayan gaona	16		6	0	:		1	6	9	:				:	1	6	8	:
14		brayan velazco	14		6	9	:		1	7	6	:				:	1	7	5	:
15	1072492591	alejandro rodriguez	16		5	7	:		1	5	8	:				:	1	5	6	:

		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"							
INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO									
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		joimer medina	15		10	95		10	71
2		miguel carreño	16		10	58		10	41
3		kevin gomez	16		10	22		10	56
4		camilo garcia	14		10	54		10	42
5		jharol godoy	15		10	69		10	49
6		brandon gonzales	15		10	35		10	32
7		miller gomez	16		11	1		10	98
8		camilo gaona	16		10	15		10	35
9		nicolas vergara	15		9	82		9	75
10		mariam lopez	16		11	34		11	32
11		david duran	17		10	31		10	25
12		jeydi arciniegas	16		11	41		11	53
13		oscar gonzales	17		10	22		10	25
14		brayan gaona	16		10	15		10	20
15		brayan velazco	14		10	56		10	51
16		alejandro rodriguez	16		10	62		10	36

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO				
				INICIAL					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#
1	1072493805	joimer medina	15	2	0	9	:			3	9	:			3	9	:	
2	1021674399	miguel carreño	16	2	0	7	:			4	7	:			3	6	:	
3	101334178	kevin gomez	16	2	1	7	:			3	9	:			4	0	:	
4	1130504050	camilo garcia	14	2	0	9	:			3	5	:			3	6	:	
5	1072965234	jharol godoy	15	2	2	4	:			3	5	:			3	7	:	
6	1069732801	brandon gonzales	15	2	1	4	:			3	8	:			3	9	:	
7	1072492448	miller gomez	16	2	2	7	:			4	0	:			4	2	:	
8	1072493008	camilo gaona	16	2	0	2	:			4	1	:			4	0	:	
9	1071788373	nicolas vergara	15	2	1	3	:			3	9	:			4	1	:	
10		mariam lopez	16	1	9	5	:			4	4	:			4	5	:	
11	1072492085	david duran	17	2	0	5	:			3	8	:			3	9	:	
12		jeydi arciniegas	16	1	9	2	:			4	3	:			4	5	:	
13	1072493972	oscar gonzales	17	2	0	3	:			3	6	:			4	0	:	
14	1072492204	brayan gaona	16	2	2	2	:			4	5	:			4	4	:	
15		brayan velazco	14	2	0	8	:			4	5	:			4	6	:	
16	1072492591	alejandro rodriguez	16	2	2	6	:			3	6	:			3	8	:	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#
1		joimer medina	15	1	5	9	:			1	5	8	:			1	6	2
2		miguel carreño	16	1	6	4	:			1	6	2	:			1	6	3
3		kevin gomez	16	1	7	2	:			1	7	1	:			1	7	4
4		camilo garcia	14	1	7	2	:			1	6	4	:			1	7	1
5		jharol godoy	15	1	7	3	:			1	6	9	:			1	7	0
6		brandon gonzales	15	1	6	1	:			1	6	4	:			1	6	5
7		miller gomez	16	1	7	4	:			1	7	1	:			1	7	5
8		camilo gaona	16	1	6	5	:			1	7	0	:			1	7	3
9		nicolas vergara	15	1	6	9	:			1	7	2	:			1	7	4
10		mariam lopez	16	1	7	7	:			1	7	5	:			1	7	8
11		david duran	17	1	6	9	:			1	6	8	:			1	6	7
12		jeydi arciniegas	16	1	7	3	:			1	7	4	:			1	6	9
13		oscar gonzales	17	1	7	7	:			1	7	5	:			1	7	9
14		brayan gaona	16	1	4	9	:			1	5	2	:			1	4	9
15		brayan velazco	14	1	7	9	:			1	6	9	:			1	7	8
16		alejandro rodriguez	16	1	8	2	:			1	8	4	:			1	7	9

		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA			
		INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO			

		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "			
		INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO			
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES					
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO					
	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1	1072493805	joimer medina	15	8	8
2	1021674399	miguel carreño	16	7	5
3	101334178	kevin gomez	16	7	2
4	1130504050	camilo garcia	14	10	8
5	1072965234	jharol godoy	15	11	9
6	1069732801	brandon gonzales	15	10	5
7	1072492448	millier gomez	16	10	2
8	1072493008	camilo gaona	16	8	5
9	1071788373	nicolas vergara	15	6	2
10		mariam lopez	16	6	5
11	1072492085	david duran	17	7	5
12		jeydi arciniegas	16	7	5
13	1072493972	oscar gonzales	17	12	6
14	1072492204	brayan gaona	16	9	8
15		brayan velazco	14	8	7
16	1072492591	alejandro rodriguez	16	9	5



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:1 a 3pm	N° de sesión: 43	N° de semana: 15	
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa			N° de deportistas: 15		Edades:6 a 9años		
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: realizar trabajos tecnicos de remate y pase							
Objetivo Especifico: trabajos tecnicos de pase y remate							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una explicacion de lo que se va a trabajar sesion		Introduccion a la clase	X	3			
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista	X	5			
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular	X	5			
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento	X	7			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
	Capacidad	Manifestación					
1.		Maxima					
2.	Fuerza	Explosiva					
trabajos de conduccion de balon en diferenes zonas del campo de juego con variantes	Resistencia	Aerobica	x	10 min			
4.		Anaerobica					
5.		Maxima					
6. trabajos de conduccion de balon en circuito tecnico en	Velocidad	Desplazamiento	x	10 min			
7		Reacción					
8.		Estatica					
9	Flexibilidad	Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
1.trabajo de pase y remate (pase desdeposicion cierre a pivot) posterior a ello remate		Acoplamiento	x	10 min			
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.trabajo de conduccion en eslalon con direntes superficies de contacto posterior a ello remate por variaciones		Diferenciación	x	10 min			
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones		
1. trabajo de remtae de primera intension por los 3 carriles del campo de juego	x			20 min			
2.evaluacion de aspectos tecnicos trabajados de forma jugada	x			30 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento	X	5	estatico individual				
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica				
FIRMA FORMADOR: Sebastian S.							



GOBIERNO DE CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN DEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Objetivo General: estimular trabajos tecnico
Objetivo Especifico: conduccion y pase
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE CENTRAL-PARTE 1					MATERIALES Y RECURSO platillos balones
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		
	Capacidad	Manifestación			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO patillos balones
1.	Acoplamiento			
2.trabajo de conduccion de extremo a extremo del campo de juego, involucrando, valocidad, emicuerpos, superficies de	Ritmo	x	15 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.conduccion velocidad en circuito, posterio remate en potencia	Diferenciación	x	20 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

es Coordinativas

ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones
1. conduccion de balon, por carril derecho he izquierdo y remate en potencia	x		10 min		
2.evaluacion de aspectos tecnicos trabajados de forma jugada	x		20 min		
3.					
4.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

		PARTE FINAL		
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimamiento	X	5	estatico individual	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica	

PARTE FINAL

FIRMA FORMADOR:	
-----------------	---

FIRMA FORMADOR:

Sebastian S.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Objetivo General: principios tacticos				
Objetivo Especifico: posturas defensivas				
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):	interiorizar posturas basicas de movimiento			

Objetivo General: principios tacticos

Objetivo Especifico: posturas defensivas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): interiorizar posturas basicas de movimiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES		PARTE CENTRAL-PARTE 1			MATERIALES Y RECURSO platillos balones
		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	
1.	Fuerza	Manifestación			
2.		Maxima			
3. 1 vs 1 en diferentes posturas y zonas del campo	Resistencia	Explosiva			
4.		Aerobica	x	15 min	
5.	Velocidad	Anaerobica			
6.		Maxima			
7.		Desplazamiento			
8.		Reacción			
9.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Flexibilidad	Coordi-nativa		Tempo	MATERIALES Y RECURSO patillos balones
	Capacidades Coordinativas				
1.realizar desplazamientos, en postura de fensivas teniendo encuesta perfiles		Acoplamiento	x	10 min	
2.		Ritmo			
3.		Equilibrio			
4. orientas en parte defensiva a el deportista del balon para llevarlo a zona fuerte para quitar balon		Orientación	x	10 min	
5.		Diferenciación			
6.		Reacción			
7.adaptar posturas y perfiles adecuados en la pare defensiva con 1 vs 1		Adaptación	x	10 min	
8.		Patrones Basicos de Movimiento			

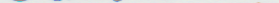
Dinámica	
es Coordinativas	

8.	Factores básicos	PARTE CENTRAL-PARTE 2			
	ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones
	1. 1 vs 1 marcación en zombra adaptando el la postura de bajar centro de gravedad	x		15 min	
	2. evaluación de aspectos técnicos trabajados de forma jugada	x		30 min	
	3.				
	4.				

Los de Movimiento	
PARTE CENTRAL-PARTE 2	

		PARTE FINAL		
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimamiento	X	5	estatico individual	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica	

PARTE FINAL

FIRMA FORMADOR: 

FIRMA FORMADOR:

Sebastian S.



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:1 a 3pm	N° de sesión: 44	N° de semana: 15	
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa		N° de deportistas: 15		Edades:6 a 9años			
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: estimular trabajos capacidades basicas							
Objetivo Especifico: fuerza, resistencia, velocidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una explicacion de lo que se va a trabajar sesion		Introduccion a la clase	X	3			
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista	X	5			
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular	X	5			
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento	X	7			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
	Capacidad	Manifestación					
1.		Maxima					
2.trabajo de tren inferior, estimulando diferentes grupos musculares.	Fuerza	Explosiva	x	10 min			
3.trabajo de fondo trotar fuera del campo de juego	Resistencia	Aerobica	x	10 min			
4.		Anaerobica					
5.		Maxima					
6.	Velocidad	Desplazamiento					
7. teniendo encuenta el estumulo auditivo, debe realizar desplazamientos en velocidad a diferentes zonas del campo		Reacción	x	10 min			
8.		Estatica					
9	Flexibilidad	Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
1.		Acoplamiento					
2.involucrar trabajos de fuerza de potencia con velocidad postural, en trabajos por turnos		Ritmo	x	10 min			
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.circuito de patrones de movimiento involucrando resistencia		Patrones Basicos de Movimiento	x	10 min			
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones		
1.							
2.evaluacion de aspectos tecnicos trabajados de forma jugada	x			40 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento	X	5	estatico individual				
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica				
FIRMA FORMADOR: Sebastian S.							



PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Objetivo General: capacidades basicas
Objetivo Especifico: velocidad, resistencia, fuerza
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
1. DESCRIZIONE	2. DATA	3. PAGINA	4. CONTENUTO

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones
-------------	---------------------------	--	--------	--

Capacidades Coordinativas

[illegible]

PARTE CENTRAL-PARTE 2

PARTE FINAL									
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PARTE FINAL

--	--	--	--

GOVERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Objetivo General: capacidades basicas

Objetivo General: capacidades basicas

Objetivo Especifico: fuerza, resistencia, velocidad

Objetivo Técnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE	
----------------------------------	--

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE CENTRAL-PARTE 1									
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	Flexibilidad	Dinamica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones

Estática	Dinámica
Elástica	Inelástica

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
A. GRUPO A REC	B. A	C. 1	D.	E. CATEGORÍA DE TRABAJO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

PARTE FINAL									
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PARTE FINAL

[illegible]

--	--	--

[illegible]



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:1 a 3pm	N° de sesión: 45	N° de semana: 15	
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa				N° de deportistas: 15		Edades:6 a 9años	
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: trabajos tecnicos							
Objetivo Especifico: pase, conduccion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una explicacion de lo que se va a trabajar sesion		Introduccion a la clase	X	3			
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista	X	5			
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular	X	5			
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento	X	7			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidad	Capacidades Fisicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
			Manifestación				
1.			Maxima				
2.		Fuerza	Explosiva				
3.juego de barco pirata		Resistencia	Aerobica	x	20 min		
4.			Anaerobica				
5.			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento				
7.			Reacción				
8.			Estatica				
9		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
1.pase y conduccion con diferentes superficies de contacto		Acoplamiento		x	10 min		
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.trabajo de pase de primera intension en una distancia de 5 mt con variantes		Orientación		x	10 min		
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.trabajo por turnos de pase y conduccion en distancia determinada con los dos emicuerpos		Adaptación		x	10 min		
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones		
1. pases con desplazamiento posterior sin balon		x		10 min			
				30 min			
2.evaluacion de aspectos tecnicos trabajados de forma jugada		x					
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		X	5	estatico individual			
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	explicacion teorica			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2	explicacion teorica			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1	explicacion teorica			
FIRMA FORMADOR: Sebastian S.							



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
-------------------	---	--------------	---	--------------	---	------------	---

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
-----------------------	--	--	--

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	Flexibilidad	Equilibrio		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones

exibilidad	Dinámica	
Capacidades Coordinativas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
-----------------------	--	--	--

PARTE CENTRAL-PARTE 2

PARTE FINAL			
-------------	--	--	--

PARTE FINAL

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDICADORES CLINICODINAMICOS

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
-------------------	---	--------------	---	--------------	---	------------	---

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE CENTRAL-PARTE 1									
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PARTE CENTRAL-PARTE 1

	Flexibilidad	Dinámica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones

Existencia	Dinámica	
Capacidades Coordinativas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
-----------------------	--	--	--

PARTE CENTRAL-PARTE 2

PARTE FINAL				
-------------	--	--	--	--

PARTE FINAL

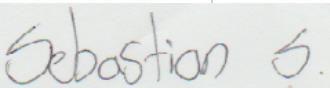
[illegible]

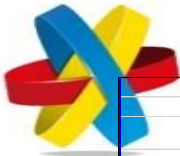


GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:1 a 3pm	N° de sesión: 46	N° de semana: 16	
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa				N° de deportistas: 15		Edades:6 a 9años	
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: trabajos tecnicos							
Objetivo Especifico: control y remate							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una explicacion de lo que se va a trabajar sesion		Introduccion a la clase	X	3			
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista	X	5			
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular	X	5			
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento	X	7			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
		Capacidad	Manifestación				
1.			Maxima				
2.		Fuerza	Explosiva				
3.trote en diferentes desplazamientos dentro del campo de juego, variante realizar grupos		Resistencia	Aerobica	x	10 min		
4.			Anaerobica				
5.al sonido del silvato tiene q ir por un platillo al campo contrario			Maxima	x	10 min		
6.		Velocidad	Desplazamiento				
7.			Reacción				
8.			Estática				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
1.trabajo de control orientado, con un remate zona de creacion		Acoplamiento		x	20 min		
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.trabajo de amortiguacion, conduccion y remate de ubicación en carriles derecho he izquierdo		Orientación		x	20 min		
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones		
1.							
2.evaluacion de aspectos tecnicos trabajados de forma jugada		x		30 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		X	5	estatico individual			
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	explicacion teorica			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2	explicacion teorica			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1	explicacion teorica			
FIRMA FORMADOR:							



INDEPORTES

CUNDINAMARCA
REGION
Que Progresamos

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:3 a 5pm	N° de sesión: 46	N° de semana: 16
Nombre del Formador:	johan sebastian suarez correa			N° de deportistas: 15		Edades:10 a 13años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: trabajo tecnico
Objetivo Especifico: control y remate
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una	Introduccion a la clase	X	3
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron	llamado a lista	X	5
3.movilidad articular involucrando estiramientos	Movilidad Articular	X	5
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos	Calentamiento	X	7

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		MATERIALES Y RECURSO platillos balones escalera
2.		Explosiva		
3. 1 vs 1 dinamica de posturas deben tocarse diferentes partes del cuerpo	Resistencia	Aerobica	x	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacción		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo de velocidad por carriles, control orientado planta de pie y remate en zona final	Acoplamiento	x	20 min
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.orientador pase el balon aereo, realiza un control y remata con potenci desde zona creacion	Diferenciación	x	20 min
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. remate de tiro de castigo en potencia	x		10 min	MATERIALES Y RECURSO balones
2.evaluacion de aspectos tecnicos trabajados de forma jugada	x		30 min	
3.				
4.				

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	estatico individual
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica

FIRMA FORMADOR: Sebastian S.

CUNDINAMARCA
REGION
Que Progresamos

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:5 a 7pm	N° de sesión: 46	N° de semana: 16
Nombre del Formador:	johan sebastian suarez correa			N° de deportistas: 15		Edades:14 a 17años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: principios tacticos
Objetivo Especifico: ofensivos y defensivos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): interiorizar posturas defensivas y perfiles ofensivos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una	Introduccion a la clase	X	3
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron	llamado a lista	X	5
3.movilidad articular involucrando estiramientos	Movilidad Articular	X	5
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos	Calentamiento	X	7

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		MATERIALES Y RECURSO platillos balones
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.1 vs 1 con un platillo en la mitad velocidad de reaccion cuando suene el silvato debe tomar el platillo		Reacción	x	
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		MATERIALES Y RECURSO balones
2.	Ritmo		
3.1 vs 1 se enfrentan un a quitar balon y el otro a driblar a el rival (temporizacion)	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. 1 vs 1 distancia de 15 mt el primero q llegue a el balon avanza y el otro debe defender (ubicación)	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. 1 vs 1 zombra orientacion postural linea a linea	x		10 min	MATERIALES Y RECURSO balones
2.evaluacion de aspectos tecnicos y tacticos trabajados de forma jugada	x		30 min	
3.				
4.				

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	dinamico individual
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica

FIRMA FORMADOR: Sebastian S.



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:1 a 3pm	N° de sesión: 47	N° de semana: 16
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa				N° de deportistas: 15		Edades:6 a 9años
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: fuerza resistencia velocidad						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una explicacion de lo que se va a trabajar sesion		Introduccion a la clase	X	3		
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista	X	5		
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular	X	5		
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento	X	7		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidad	Capacidades Fisicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones	
			Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.trabajo lanzamientos diferentes de balon de extremo a extremo			Explosiva	X	10 min	
3.trabajo de fondo, en diferentes desplazamientos		Resistencia	Aerobica	X	10 min	
4.			Anaerobica			
5.		Velocidad	Maxima			
6. trabajo de velocidad de extremo a extremo del campo en parejas con cambios de diferentes desplazamiento.			Desplazamiento	X	10 min	
7.			Reacción			
8.		Flexibilidad	Estatica			
9			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones	
1.		Acoplamiento		X	20 min	
2.trabajo de circuitos, de conduccion de balon		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.conduccion de balon, dentro del campo de juego involucrando salos, desplazamientos, entre otro		Patrones Basicos de Movimiento		X	10 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones	
1.						
2.evaluacion de aspectos tecnicos trabajados de forma jugada		X		30 min		
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento		X	5	estatico individual		
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	explicacion teorica		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2	explicacion teorica		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1	explicacion teorica		
FIRMA FORMADOR: Sebastian S.						



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:3 a 5pm	N° de sesión: 47	N° de semana: 16
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa				N° de deportistas: 15		Edades:10 a 13años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: capacidades físicas

Objetivo Especifico: fuerza, velocidad, resistencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una	Introduccion a la clase	X	3	
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron	llamado a lista	X	5	
3.movilidad articular involucrando estiramientos	Movilidad Articular	X	5	
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					MATERIALES Y RECURSO platillos balones.
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2. estaciones core, flexion codo, sentadillas, saltos		Explosiva	x	15 min	
3. desplazamientos por parejas en donde se realizan saltos, desplazamientos 4 apoyos, saltos unipodales, desplazamientos	Resistencia	Aerobica	x	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.trabajos de propiocepcion, en parejas con diferentes superficies de contacto	Equilibrio	x	20 min	
4.	Orientación			
5.diferentes cambios de direccion en un circuito de obstaculos en el campo completo delimitado por platillos.	Diferenciación	x	20 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo
1. espacio reducido en grupos de 4	x		20 min
2.			
3.			
4.			

		PARTE FINAL		
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimamiento	X	5	estatico individual	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica	

FIRMA FORMADOR:

Sebastian S.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:5 a 7pm	N° de sesión: 47	N° de semana: 16
Nombre del Formador:	johan sebastian suarez correa			N° de deportistas: 15	Edades:14 a 17años	
INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x	

Objetivo General: capacidades físicas

Objetivo Especifico: resistencia y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una	Introduccion a la clase	X	3	
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron	llamado a lista	X	5	
3.movilidad articular involucrando estiramientos	Movilidad Articular	X	5	
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones
	Capacidad	Manifestación		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3. defender a todo el grupo de deportistas en un contra ataque 1 vs 1	Resistencia	Aerobica	x	20 min
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6. suicidios con balon		Desplazamiento	x	10 min
7.		Reacción		
8.		Estatica		
9	Flexibilidad	Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones
1.	Acoplamiento			
2.conduccion de balon y cuando suene el silbato, realizar la variante indicada	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.1 vs 1 velocidad al llegar a una distacia determinada pierde trabajo adicional	Reacción	x	10 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

		PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones
1.				
2.evaluacion de aspectos tecnicos y tacticos trabajados de forma jugada	x	x	30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimamiento	X	5	dinamico individual	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica	

FIRMA FORMADOR:

Sebastian S.

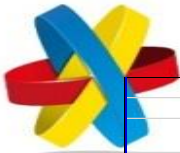


GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:1 a 3pm	N° de sesión: 48	N° de semana: 16
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa				N° de deportistas: 15		Edades:6 a 9años
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: fundamentos tecnicos						
Objetivo Especifico: pase, conduccion						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una explicacion de lo que se va a trabajar sesion		Introduccion a la clase		X	3	
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista		X	5	
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular		X	5	
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento		X	7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidad	Capacidades Físicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO patillos balones	
			Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2			Explosiva			
3. 1 vs 1 ofensivo y defensivo con cambios posuras corporales		Resistencia	Aerobica	x	10 min	
4.			Anaerobica			
5.		Velocidad	Maxima			
6			Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.		Flexibilidad	Estatica			
9			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO patillos balones	
1. trabajo por parejas donde uno lanza el balon a el compañero y el debe controlar, conducir según el espacio y la zona en q se		Acoplamiento		x	20 min	
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4. el profesor lanza el balon con la mano el deportista debe controlar con la parte del cuerpo estipulada y debe conducir 20 mt		Orientación		x	20 min	
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones	
1.						
2.evaluacion de aspectos tecnicos trabajados de forma jugada		x		40 min		
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento		X	5	estatico individual		
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	explicacion teorica		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2	explicacion teorica		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1	explicacion teorica		
FIRMA FORMADOR: Sebastian S.						



INDEPORTES



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	12-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:3 a 5pm	N° de sesión: 48	N° de semana: 16	
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa		N° de deportistas: 15		Edades:10 a 13años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: fundamentos tecnicos							
Objetivo Especifico: pase							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una		Introducción a la clase		X		3	
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista		X		5	
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular		X		5	
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento		X		7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO patillos balones.	
		Capacidad	Manifestación				
1.			Maxima				
2.		Fuerza	Explosiva				
3. trabajo de espacio redicido en 2 porterias por cada deportista		Resistencia	Aerobica	x	15 min		
4.			Anaerobica				
5.			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento				
7.			Reacción				
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO patillos balones	
1. pases a media altura con diferentes duperficies de contacto		Acoplamiento		x		15 min	
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.pases en una zona de 20 mt con pierna derecha y pierna izquierda alternando		Diferenciación		x		15 min	
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO balones y patillos	
1. pases en paredes dentro del campo de juego en parejas				15 min			
2.evaluacion de conceptos tecnicos trabajados		x		30 min			
3.		x					
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		X	5	estatico individual			
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	explicación teorica			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2	explicación teorica			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1	explicación teorica			
FIRMA FORMADOR:		Sebastian S.					

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	12-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:5 a 7pm	N° de sesión: 48	N° de semana: 16	
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa		N° de deportistas: 15		Edades:14 a 17años		x	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: principios tactico defensivos							
Objetivo Especifico: coberturas defensivas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): estimular trabajos de marca 2 vs 2							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una		Introducción a la clase		X		3	
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista		X		5	
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular		X		5	
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento		X		7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO patillos balones	
		Capacidad	Manifestación				
1.			Maxima				
2.		Fuerza	Explosiva				
3. dinamica balon man, con variaciones		Resistencia	Aerobica	x	20 min		
4.			Anaerobica				
5.			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento				
7.			Reacción				
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO patillos balones	
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4. 2 vs 2 marcando a todo el grupo de entreno, posturas,		Orientación		x		20 min	
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.2 vs 2 involucrando una cobertura defensiva, sombra priorizando el mecanismo		Adaptación		x		20 min	
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO balones	
1.							
2.evaluacion de aspectos tecnicos y tacticos trabajados de forma jugada			x	30 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		X	5	dinamico individual			
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	explicación teorica			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2	explicación teorica			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1	explicación teorica			
FIRMA FORMADOR:		Sebastian S.					

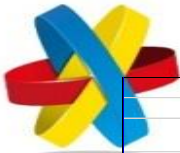


GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:1 a 3pm	N° de sesión: 49	N° de semana: 17
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa				N° de deportistas: 15		Edades:6 a 9años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fundamentos tecnicos						
Objetivo Especifico: remate						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una explicacion de lo que se va a trabajar sesion		Introducción a la clase	X	3		
2.inscripción en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista	X	5		
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular	X	5		
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento	X	7		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones	
	Capacidad	Manifestación				
1.	Fuerza	Maxima				
2		Explosiva				
3. cadenita variaciones	Resistencia	Aerobica	x	15 min		
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6		Desplazamiento				
7.		Reacción				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9		Dinamica				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones	
1. remate primera intencion con pierna izquierda y pierna derecha.	Acoplamiento			x	20 min	
2.	Ritmo					
3.	Equilibrio					
4. remate con un control orientado , por carril derecho he izquierdo.	Orientación			x	20 min	
5.	Diferenciación					
6.	Reacción					
7.	Adaptación					
8.	Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO balones	
1. en parejas realiza remates de ubicación a las manos	x		10 min			
			25 min			
2.evaluacion de aspectos tecnicos trabajados de forma jugada	x					
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento	X	5	estatico individual			
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica			
FIRMA FORMADOR: Sebastian S.						



INDEPORTES



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	16-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:3 a 5pm	N° de sesión: 49	N° de semana: 17	
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa				N° de deportistas: 15	Edades:10 a 13años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fundamentos tecnicos							
Objetivo Especifico: conduccion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1.reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una	Introduccion a la clase			X	3		
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron	llamado a lista			X	5		
3.movilidad articular involucrando estiramientos	Movilidad Articular			X	5		
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos	Calentamiento			X	7		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones.		
	Capacidad	Manifestación					
1.	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3. cadenita en grupos	Resistencia	Aerobica		x	15 min		
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6. conduccion de balon con pierna derecha he izquierda		Desplazamiento		x	10 min		
7.		Reacción					
8.		Estatica					
9.	Flexibilidad	Dinamica					
MATERIALES Y RECURSO platillos balones							
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo			
1.	Acoplamiento						
2.conduccion de balon en un circuito de velocidad gestual, delimitado en platillos en medio campo de juego	Ritmo			x	15 min		
3.	Equilibrio						
4.	Orientación						
5.	Diferenciación						
6.	Reacción						
7.conduccion de balon, implementando diferentes superficies de contacto y emicuerpos	Adaptación			x	10 min		
8.	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones y platillos		
1. conduccion de balon en parejas esalon, ziczac				10 min			
2.evaluacion de conceptos tecnicos trabajados	x			30 min			
3.	x						
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento	X	5	estatico individual				
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica				
FIRMA FORMADOR:							
Sebastian S.							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	16-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:5 a 7pm	N° de sesión: 49	N° de semana: 17	
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa				N° de deportistas: 15	Edades:14 a 17años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: principios tactico ofensivos							
Objetivo Especifico: coberturas ofensivas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): estimular apoyos ofensivos							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1.reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una	Introduccion a la clase			X	3		
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron	llamado a lista			X	5		
3.movilidad articular involucrando estiramientos	Movilidad Articular			X	5		
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos	Calentamiento			X	7		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
	Capacidad	Manifestación					
1.	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3. dinamica barco pirata	Resistencia	Aerobica		x	20 min		
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento					
7.		Reacción					
8.		Estatica					
9.	Flexibilidad	Dinamica					
MATERIALES Y RECURSO platillos balones							
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo			
1.	Acoplamiento						
2.	Ritmo						
3.	Equilibrio						
4.4 vs 4 donde se realiza el trabajo de cobertura ofensiva y profundizacion por linea	Orientación			x	20 min		
5.	Diferenciación						
6.	Reacción						
7.3 vs 3 donde se realiza la cobertura defensiva,para salir de presion	Adaptación			x	20 min		
8.	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones		
1.							
2.evaluacion de aspectos tecnicos y tacticos trabajados de forma jugada		x		30 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento	X	5	dinamico individual				
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica				
FIRMA FORMADOR:							
Sebastian S.							



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:1 a 3pm	N° de sesión: 50	N° de semana: 17
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa				N° de deportistas: 15		Edades:6 a 9años
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: capacidades fisicas						
Objetivo Especifico: fuerza, resistencia						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una explicacion de lo que se va a trabajar sesion		Introduccion a la clase		X	3	
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista		X	5	
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular		X	5	
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento		X	7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO patillos balones	
		Capacidad	Manifestación			
1.			Maxima			
2. trabajos isometricos, con un movimiento rapido posterior		Fuerza	Explosiva	x	10 min	
3. demarca los carriles del campo donde deben realizar velocidad al desplazarse de extremo a extremo		Resistencia	Aerobica	x	20 min	
4.			Anaerobica			
5.			Maxima			
6		Velocidad	Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.			Estatica			
9		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO patillos balones	
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.carrera de relevos donde se involucran posturas		Diferenciación		x	10 min	
6.		Reacción				
7. circuito autocargas de tren superior		Adaptación		x	15 min	
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones	
1.						
2.transferencia de trabajo fisico de forma jugada		x		35 min		
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento		X	5	estatico individual		
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	explicacion teorica		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2	explicacion teorica		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1	explicacion teorica		
FIRMA FORMADOR:						
Sebastian S.						



Sebastian S.



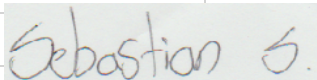
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19-nov	Lugar: poli. Subía	Municipio: silvania	Hora:1 a 3pm	N° de sesión: 51	N° de semana: 17
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa				N° de deportistas: 15		
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fundamentos tecnicos						
Objetivo Especifico: control y pase						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una explicacion de lo que se va a trabajar sesion		Introduccion a la clase	X	3		
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista	X	5		
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular	X	5		
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento	X	7		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidad	Capacidades Fisicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones	
			Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3. cogidas con variaciones		Resistencia	Aerobica	x		
4.			Anaerobica			
5.		Velocidad	Maxima			
6			Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.		Flexibilidad	Estatica			
9			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones	
1. trabajo en parejas donde se realiza un triangulo en paltillos y debe desplazarse de forma lateral de platillo a platillo control y		Acoplamiento		x		
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5. trabajos de control parada, y orientados en parejas distacia 10		Diferenciación		x		
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones	
1. lanzamiento de balon con la mano en parejas cuando suene el silvato debe realizar un control y pase		x		20 min		
2.evaluacion de conceptos de forma jugada		x		30 min		
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento		X	5	estatico individual		
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	explicacion teorica		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2	explicacion teorica		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1	explicacion teorica		
FIRMA FORMADOR: Sebastian S.						



		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		PLAN DIARIO DE CLASE					
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	23-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:1 a 3pm	N° de sesión: 52	N° de semana: 18	
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa				N° de deportistas: 15		Edades:6 a 9años	
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fundamentos tecnicos							
Objetivo Especifico: conduccion remate							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una explicacion de lo que se va a trabajar sesion		Introduccion a la clase		X	3		
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista		X	5		
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular		X	5		
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento		X	7		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
2.			Explosiva				
3. donamica barco pirata		Resistencia	Aerobica	x	15 min		
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6. trabajo de conduccion de valon en velocidad donde debe conducir el balon en un espacio determinado cuando suena el silbato debe ir a otro lado del campo en velocidad gestual			Desplazamiento	x	15 min		
7.			Reacción				
8.		Flexibilidad	Estatica				
9			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones	
1. t		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4. debe conducir balon por carril central y antes de la zona de finalizacion debe rematar en potencia		Orientación		x	15 min		
5. remates de tiro castigo en potencia, en ubicación, pierna derecha y pierna izquierda		Diferenciación		x	15 min		
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones	
1.							
2.evaluacion de conceptos de forma jugada		x			30 min		
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		X	5	estatico individual			
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	explicacion teorica			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2	explicacion teorica			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1	explicacion teorica			
FIRMA FORMADOR:							



CUNDINAMARCA

REGION

Que Progresa!

GOBIERNO DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES ES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

INSTITUCIÓN GOBIERNO DE CUNDINAMARCA

PROMOCIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:5 a 7pm	N° de sesión: 52	N° de semana: 18
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa			N° de deportistas: 15		Edades:14 a 17años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General: principios basicos

Objetivo Especifico: inferioridad numerica 3 vs 2

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): retardar jugada en contra 3 vs 2

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas	Tiempo	20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una	Introducción a la clase	X	3	
2.inscripción en la lista de los deportistas que asistieron	llamado a lista	X	5	
3.movilidad articular involucrando estiramientos	Movilidad Articular	X	5	
4.se va aarealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Fuerzas	Tiempo	90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. 2. 3. 2 vs 2 la pareja ques despues de 1 minuto no tenga el balon debe pagar trabajo adicional 4. 5. 6. 7. 8. 9.	Fuerza	Maxima		15 min		MATERIALES Y RECURSO patillos balones
		Explosiva				
	Resistencia	Aerobica	x			
		Anaerobica				
	Velocidad	Maxima				
		Desplazamiento				
		Reacción				
	Flexibilidad	Estática				
		Dinamica				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 2 en un trabajo por equipos donde deben priorizar el sostenimiento de balon en las diferentes zonas del 2.evaluación de conceptos tecnicos y tacticos, (condicionamiento) 3. 4.			15 min	MATERIALES Y RECURSO balones
		x	20 min	

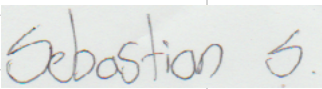
PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo	10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimamiento	X	5	dinamico individual	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica	

FIRMA FORMADOR:

Sebastian S.



		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
Fecha:	24-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:1 a 3pm	N° de sesión: 53	N° de semana: 18		
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa		N° de deportistas: 15		Edades:6 a 9años				
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: capacidades fisicas								
Objetivo Especifico: velocidad y resistencia								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE								
PARTE INICIAL								
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una explicacion de lo que se va a trabajar sesion		Introduccion a la clase	X	3				
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista	X	5				
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular	X	5				
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento	X	7				
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones			
		Capacidad	Manifestación					
1.		Fuerza	Maxima					
2.			Explosiva					
3.		Resistencia	Aerobica					
4.relevos por parejas, sin balon posturas corporales, con balon formas de desplazarse.			Anaerobica	x				20 min
5.		Velocidad	Maxima					
6.			Desplazamiento					
7. en parejas se ubican en la mitad del ampo de juego y deben estar espalda con espalda, a la indicacion debe uno ir detras del			Reacción	x				15 min
8.		Flexibilidad	Estatica					
9			Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones			
1.		Acoplamiento						
2.trabajo de circuito de conduccion de balon, priorizando trbajo de velocidad gestual con elemento		Ritmo		x				15 min
3.		Equilibrio						
4.		Orientación						
5.		Diferenciación						
6.		Reacción						
7.		Adaptación						
8.trabajos de suicidios donde duren mas de 2 minutos en una intensidad 50% con balon		Patrones Basicos de Movimiento		x				10 min
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones			
1.								
2.espacio reducido 3 vs 3		x		30 min				
3.								
4.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		X	5	estatico individual				
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	explicacion teorica				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2	explicacion teorica				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1	explicacion teorica				
FIRMA FORMADOR:								



INDEPORTES

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:3 a 5pm	N° de sesión: 53	N° de semana: 18
Nombre del Formador:	johan sebastian suarez correa			N° de deportistas: 15		Edades:10 a 13años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: capacidades físicas							
Objetivo Especifico: fuerza velocidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una		Introducción a la clase	X	3		
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista	X	5		
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular	X	5		
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento	X	7		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO patillos balones.
1.		Maxima				
2.trabajos de concentracion muscular, posterior realizar la ejecucion de movimiento en potencia tren inferior (estaciones)	Fuerza	Explosiva	x	15 min		
3.		Aerobica				
4.	Resistencia	Anaerobica				
5.		Maxima				
6. trabajo de fondo variantes en formas de desplazarse.	Velocidad	Desplazamiento	x	10 min		
7.		Reacción				
8.		Estatica				
9.	Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO patillos balones
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.trabajos de fuerza unidiales donde se genere bastante inestabilidad involucrando tren inferior y tren superior.		Equilibrio	x	15 min		
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.parejas 1 descansa y e otro trabaja realizar trabajos fuerza sobre la linea final del campo cuando suene el silbato velocidad		Reacción	x	15 min		
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO balones y patillos
1.						
2.transferencia de trabajo fuerza forma jugada	x			35 min		
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad			MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	estatico individual			
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica			
FIRMA FORMADOR:	Sebastian S.					



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:5 a 7pm	N° de sesión: 53	N° de semana: 18
Nombre del Formador:	johan sebastian suarez correa			N° de deportistas: 15		Edades:14 a 17años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: capacidades fisicas					
Objetivo Especifico: fuerza					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una		Introducción a la clase	X	3	
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista	X	5	
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular	X	5	
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento	X	7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO patillos balones
1.en parejas utilizando cargas adicionales en tren inferior en repeticiones (tren inferior y duperior)	Fuerza	Maxima	x	15 min	
2.en parejas utilizando cargas adicionales y auto cargas en repeticiones(tren inferior y superior)		Explosiva	x	15 min	
3.		Aerobica			
4.	Resistencia	Anaerobica			
5.		Maxima			
6	Velocidad	Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.		Estatica			
9. movilidad articular dinamica para evitar lesiones.	Flexibilidad	Dinamica	x	10 min	
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO patillos balones
1.		Acoplamiento			
2.		Ritmo			
3.		Equilibrio			
4.		Orientación			
5.		Diferenciación			
6.		Reacción			
7.trabajos pliometricos con cargas adicionales, en diferentes posturas (repeticiones y series)		Adaptación	x	20 min	
8.		Patrones Basicos de Movimiento			
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones
1.					
2.tranferencia de trabajo de fuerza, forma jugada		x		30 min	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	dinamico individual		
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica		
FIRMA FORMADOR:	Sebastian S.				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:1 a 3pm	N° de sesión: 54	N° de semana: 18	
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa				N° de deportistas: 15		Edades:6 a 9años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: fundamentos tecnicos							
Objetivo Especifico: pase, remate, control, conduccion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1, reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una explicacion de lo que se va a trabajar sesion	Introduccion a la clase			X	3		
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron	llamado a lista			X	5		
3.movilidad articular involucrando estiramientos	Movilidad Articular			X	5		
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos	Calentamiento			X	7		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
	Capacidad	Manifestación					
1.	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3. cadenita individual y en grupos.	Resistencia	Aerobica	x	15 min			
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento					
7.		Reacción					
8.	Flexibilidad	Estatica					
9		Dinamica					
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
1. rondof 5 deportistas a 3 intenciones, permitiendo conduccion, pase, controles en un espacio de 15 mts	Acoplamiento			x	15 min		
2.	Ritmo						
3.	Equilibrio						
4.	Orientación						
5.	Diferenciación						
6.	Reacción						
7.avances en parejas desde zona de seguridad y deben rematar en xona de finalizacion.	Adaptación			x	15 min		
8.	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones			
1.espacio reducido 3 vs 3 con 2 porterias por equipo media cancha 2 grupos	x		15 min				
2.evaluacion de conceptos de forma jugada	x		30 min				
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento	X	5	estatico individual				
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica				
FIRMA FORMADOR: Sebastian S.							

Fecha:	26-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:3 a 5pm	N° de sesión: 54	N° de semana: 18
Nombre del Formador:	johan-sebastian suarez correa			N° de deportistas: 15	Edades:10 a 13años	
INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN			x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fundamentos tecnicos

Objetivo Especifico: pase y conduccion

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una	Introduccion a la clase	X	3	
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron	llamado a lista	X	5	
3.movilidad articular involucrando estiramientos	Movilidad Articular	X	5	
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones.
	Capacidad	Manifestación				
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3. rondof de 5 deportistas 1' cada 1 debe realizar la mayor de intercepciones posibles (variantes)		Resistencia	Aerobica	x	20 min	
4.	Velocidad	Anaerobica				
5.		Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.		Reacción				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. espacios reducido en medio campo en parejas y cuando suene el silbato se cambia a todo el campo (posesion de balon)	Diferenciación	x	15 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

		PARTE CENTRAL-PARTE 2		
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones y platillos
1. trabajo en parejas sobre la línea lateral 1 tira el balón con la mano y el debe realizar devoluciones de primera intención con diferentes superficies de contacto 2 mts distancia			20 min	
2. evaluación de conceptos en forma jugada espacio reducido.	x		35 min	
3.				
4.				

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimamiento	X	5	estatico individual	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicación teorica	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicación teorica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicación teorica	

FIRMA FORMADOR:

Sebastian S.

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:5 a 7pm	N° de sesión: 54	N° de semana: 18
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa				N° de deportistas: 15		Edades:14 a 17años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General: principios tacticos

Objetivo Especifico: posicionamiento y finalizacion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): juego real con condicionamientos

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una	Introduccion a la clase	X	3	
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron	llamado a lista	X	5	
3.movilidad articular involucrando estiramientos	Movilidad Articular	X	5	
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos	Calentamiento	X	7	

REQUISITOS	
PARTE CENTRAL-PARTE 1	

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. 1 vs 1 el que quede sin balon despues de 1 minuto paga trabajo adicional	Resistencia	Aerobica	x	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones
1. equipos de 4, cada grupo debe marcar durante 5' y los equipos que atacan deben finalizar con remate teniendo un ataque dinamico	Acoplamiento	x 20 min	
2.	Ritmo		
3. equipos de 4, cada grupo debe marcar durante 5' y los equipos que atacan deben mantener el balon lo maximo posible sin que se pierda el balon	Equilibrio	x 20 min	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

		PARTE CENTRAL-PARTE 2		MATERIALES Y RECURSO balones
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	
1.				
2.evaluacion de conceptos tacticos de forma jugada campo en su totalidad		x	35 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estimamiento	X	5	dinamico individual
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica

FIRMA FORMADOR:

Sebastian S.



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:1 a 3pm	N° de sesión: 55	N° de semana: 19	
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa				N° de deportistas: 15	Edades:6 a 9años		
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: trabajos tecnicos							
Objetivo Especifico: control y remate							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una explicacion de lo que se va a trabajar sesion	Introduccion a la clase			X	3		
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron	llamado a lista			X	5		
3.movilidad articular involucrando estiramientos	Movilidad Articular			X	5		
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos	Calentamiento			X	7		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
	Capacidad	Manifestación					
1.	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3.trote en diferentes desplazamientos dentro del campo de juego, variante realizar grupos	Resistencia	Aerobica	x	10 min			
4.		Anaerobica					
5.al sonido del silvato tiene q ir por un platillo al campo contrario	Velocidad	Maxima	x	10 min			
6.		Desplazamiento					
7.	Flexibilidad	Reacción					
8.		Estatica					
9		Dinamica					
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
1.trabajo de control orientado, con un remate zona de creacion	Acoplamiento			x	15 min		
2.	Ritmo						
3.	Equilibrio						
4.trabajo de amortiguacion, conduccion y remate de ubicación en carriles derecho he izquierdo	Orientación			x	15 min		
5.	Diferenciación						
6.	Reacción						
7.	Adaptación						
8.	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones			
1. remate de primera intension zona de finalizacion con un pase del profesor	x		10 min				
2.evaluacion de aspectos tecnicos trabajados de forma jugada	x		30 min				
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento	X	5	estatico individual				
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	explicacion teorica				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2	explicacion teorica				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	explicacion teorica				
FIRMA FORMADOR:							
Sebastian S.							

<div><div><div><div>CUNDINAMARCA</div><div>REGION</div><div>Que Progresas!</div></div></div><div><div>GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA</div><div>INDEPORTES CUNDINAMARCA</div><div>PLAN DIARIO DE CLASE</div><div>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA</div></div><div><div></div><div>INDEPORTES</div><div>INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA REDUCCION DE LESIONES EN DEPORTES DE CUNDINAMARCA</div></div></div>							
Fecha:	30-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:3 a 5pm	N° de sesión: 55	N° de semana: 19	
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa			N° de deportistas: 15		Edades:10 a 13años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: trabajo tecnico							
Objetivo Especifico: control y remate							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1.reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una		Introduccion a la clase		X	3		
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista		X	5		
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular		X	5		
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento		X	7		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
		Capacidad	Manifestación				
1.			Maxima				
2.		Fuerza	Explosiva				
3. 1 vs 1 dinamica de posturas deben tocarse diferentes partes del cuerpo		Resistencia	Aerobica	x	15 min		
4.			Anaerobica				
5.			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento				
7.			Reacción				
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
1. trabajo de velocidad por carriles, control orientado planta de pie y remate en zona final		Acoplamiento		x	20 min		
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.orientador pase el balon aereo, realiza un control y remata con potenci desde zona creacion		Diferenciación		x	20 min		
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones		
1. remate de tiro de castigo en potencia		x		10 min			
2.evaluacion de aspectos tecnicos trabajados de forma jugada		x		25 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		X	5	estatico individual			
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	explicacion teorica			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2	explicacion teorica			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1	explicacion teorica			
FIRMA FORMADOR:							
<div>Sebastian S.</div>							

<div><div><div><div>CUNDINAMARCA</div><div>REGION</div><div>Que Progresas!</div></div></div><div><div>GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA</div><div>INDEPORTES CUNDINAMARCA</div><div>PLAN DIARIO DE CLASE</div><div>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA</div></div><div><div></div><div>INDEPORTES</div><div>INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA REDUCCION DE LESIONES EN DEPORTES DE CUNDINAMARCA</div></div></div>							
Fecha:	30-nov	Lugar: poli. Subia	Municipio: silvania	Hora:5 a 7pm	N° de sesión: 55	N° de semana: 19	
Nombre del Formador: johan sebastian suarez correa			N° de deportistas: 15		Edades:14 a 17años		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: principios tacticos							
Objetivo Especifico: ofensivos y defensivos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): interiorizar posturas defensivas y perfiles ofensivos							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1.reunir a los deportistas en el campo de juego se les dara una		Introduccion a la clase		X	3		
2.inscripcion en la lista de los deportistas que asistieron		llamado a lista		X	5		
3.movilidad articular involucrando estiramientos		Movilidad Articular		X	5		
4.se va arealizar trabajos dinamicos, ludicos juegos		Calentamiento		X	7		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
		Capacidad	Manifestación				
1.			Maxima				
2.		Fuerza	Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento				
7. 1 vs 1 con un platillo en la mitad velocidad de reaccion cuando suene el silvato debe tomar el platillo			Reacción	x	20 min		
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos balones		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3. 1 vs 1 se enfrentan un a quitar balon y el otro a driblar a el rival (temporizacion)		Equilibrio		x	15 min		
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6. 1 vs 1 distancia de 15 mt el primero q llegue a el balon avanza y el otro debe defender (ubicación)		Reacción		x	15 min		
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones		
1. 1 vs 1 zombra orientacion postural linea a linea		x		10 min			
2.evaluacion de aspectos tecnicos y tacticos trabajados de forma jugada		x		30 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		X	5	dinamico individual			
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	explicacion teorica			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2	explicacion teorica			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1	explicacion teorica			
FIRMA FORMADOR:							
<div>Sebastian S.</div>							

EVENTO RECREO DEPORTIVO

Realicé actividad recreo deportiva durante el mes de noviembre, en donde la actividad central priorizaba juego de habilidades, superficies de contacto en conducción de balón (planta de pie, borde interno, borde externo, pie izquierdo, pie derecho) y posturas en desplazamiento por parejas en una distancia determinada. Por lo tanto, se dividió el campo de juego en 3 sectores en distancias iguales de 6 metros, la actividad se trataba de conducir el balón a la mayor velocidad y el menor tiempo posible de un lugar a otro, donde el trabajo se tenía que realizar por parejas para así poder ganar el punto para su equipo, dependiendo la condición establecida por el entrenador. Así mismo, se quería involucrar estrategias de equipo, juego de habilidades y conceptos técnicos, dejando como resultado 4 parejas ganadoras durante la actividad realizada.





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO:SILVANIA		
LUGAR:				SUBIA POLIDEPORTIVO		HORARIO DE PRACTICA:		1 PM A 3 PM
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO
CLASES				NOVIEMBRE				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO	X				
			RESPONSABILIDAD	X				
			EMPATIA					
			ARMONIA	X				
			COMPAÑERISMO	X				
			TOLERANCIA	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO	X				
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X				
			REMATE	X				
			CONTROL	X				
			CONDUCCION	X				
		ELEMENTOS TÁCTICOS						
		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:

Sebastian S.



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



MES		NOVIEMBRE		MUNICIPIO: SILVANIA		
LUGAR:		SUBIA POLIDEPORTIVO		HORARIO DE PRACTICA: 3 PM A 5 PM		
NIVEL		INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				NOVIEMBRE		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO	X		
			RESPONSABILIDAD	X		
			EMPATIA	X		
			ARMONIA			
			COMPAÑERISMO	X		
			TOLERANCIA	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		
			OBEDIENCIA	X		
			AUTODISCIPLINA	X		
			PARTICIPACIÓN	X		
			PERSEVERANCIA	X		
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA	X		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO	X		
			EQUILIBRIO	X		
			ORIENTACION	X		
			DIFERENCIACION	X		
			REACCIÓN	X		
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD	X		
			RESISTENCIA	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		
			REMATE	X		
			CONTROL	X		
			CONDUCCION	X		
		ELEMENTOS TÁCTICOS				
		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:

Sebastian S.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE



MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO:SILVANIA				
LUGAR:				SUBIA POLIDEPORTIVO		HORARIO DE PRACTICA:		5PM A 7 PM		
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		X
CLASES				NOVIEMBRE						
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO	X						
			RESPONSABILIDAD	X						
			EMPATIA	X						
			ARMONIA	X						
			COMPAÑERISMO	X						
			TOLERANCIA	X						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X						
			OBEDIENCIA	X						
			AUTODISCIPLINA	X						
			PARTICIPACIÓN	X						
			PERSEVERANCIA	X						
			AUTODOMINIO	X						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X						
			MOVILIDAD ARTICULAR	X						
			CALENTAMIENTO	X						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X						
			RITMO	X						
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION	X						
			DIFERENCIACION	X						
			REACCIÓN	X						
			ADAPTACIÓN	X						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X						
			VELOCIDAD	X						
			FLEXIBILIDAD	X						
			RESISTENCIA	X						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X						
			REMATE	X						
			CONTROL	X						
			CONDUCCION	X						
		ELEMENTOS TÁCTICOS	OFENSIVOS	X						
			DEFENSIVOS	X						
			ESTRATEGICO	X						
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:

Sebastian S.



ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO[illegible]

[illegible]

[illegible]

ACTIVIDAD:		escuelas de formacion deportiva																	FECHA:		noviembre					
MUNICIPIO:		Silvania																	PROGRAMA O COMPONENTE:		Escuelas de formacion deportiva					
RESPONSABLE:		Johan Sebastian Suarez Correa																								
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		camilo garcia	x					x							x						x		andrescamilogarciaand@gmail.com	3142083422	1130504050	
2		david duran	x					x							x							x	davidduran4@gmail.com	3213359407	1072492085	
3		jhon lopez	x					x							x							x	jl9433@gmail.com	3102644896		
4		brayan velazco	x					x							x							x		3142335629	1072742351	
5		oscar gonzales	x					x							x							x	oscarjuliangonzalesprieto6@gmail.com	3133694924	1072493972	
6		brayan gaona	x					x							x							x	stiven0606men@gmail.com	3027189453	1072492204	
7		millier gomez	x					x							x							x	millergomez1212@gmail.com	3222212166	1072492448	
8		jeidy arciniegas		x				x							x							x		3204657246		
9		camilo gaona	x					x							x							x	camilogaona1515@gmail.com	3213396267	1072493008	
10		brandon gonzales	x					x							x							x	brandon01gonzales@gmail.com	3123415702	1069732801	
11		kevin gomez	x					x							x							x	kevinpachon11@gmail.com	3108669621	1012334178	
12		alejandro rodriguez	x					x							x							x	larvilla23@gmail.com	3208223384	1072492591	
13		marian lopez		x				x							x							x		3204059570		
14		jharol godoy	x					x							x							x	jgodoypenaloza@gmail.com	3124966063	1072965234	
15		miguel carreño	x					x							x							x		3132234573	1021674399	
16		nicolas vergara	x					x							x							x	nicolasnvega8567@gmail.com	3118905673	1071788373	
17		joimer medina	x					x							x							x	jmedinasierra27@gmail.com	3203209977	1072493805	
18		jair sastoque	x					x							x							x		3115591504		



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



**EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE LA
RECREACION Y LA CULTURA "IMDRES Y CULTURA" DEL MUNICIPIO DE
SILVANIA**

HACE CONSTAR:

Que el señor **JOHAN SEBASTIAN SUAREZ CORREA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.024.541.866, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA** en convenio con INDEPORTES CUNDINAMARCA, durante el período comprendido entre el 01 de Noviembre de 2021 al 30 de Noviembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

OMAR DEMETRIO CASTRO NARANJO
Director General

ANÁLISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS (Gráficos Estadísticos)

MUNICIPIO DE SILVANIA

Ya realizados los dos ciclos de pruebas que para este periodo de actividades se realizaron de la siguiente manera:

- Primer ciclo mes de agosto.
- Segundo ciclo mes de noviembre.

Las dos tomas de test que se realizaron, fueron a los mismos deportistas de la primera y la segunda toma, para así mismo realizar un análisis y se obtuviera un resultado; el cual se pudiera comparar y diferenciar de cada una de las tomas, estas pruebas se realizaron a niños y niñas de la escuela de formación de Silvania (subía) en las 3 categorías.

➤ **Iniciación.**

En cuanto al test de peso corporal en cada uno de los deportistas, se evidenció que el segundo test arrojó un resultado de aumento en el peso corporal en diferencia a la primera toma. El 95% de los deportistas se encuentran en un peso entre 30 a 39 kg y el otro 5% se encuentran en un peso menor a 30 kg.

En cuanto a el test de estatura se evidenció que el grupo generó un balance positivo en el crecimiento de los segmentos corporales relacionando las dos tomas realizadas. El 90% de los deportistas se encuentran en un promedio de estatura entre 120cm a 140cm y el otro 10% se encuentran en un promedio menor de estatura de 120cm.

En cuanto al test de envergadura, se evidenció un crecimiento mínimo de este segmento corporal evaluado, comparando las dos tomas realizadas el 90% de los deportistas se encuentran entre unas medidas 120cm a 140cm y el otro 10% de los deportistas se encuentran en un promedio menor de 120cm.

En cuanto a el test Shuttle run, se evidenció una mejora mínima en algunos deportistas entre las dos tomas del test, el 85% de los deportistas se encuentran en un tiempo entre 15'' y 18'' y el otro 15% se encuentra en un promedio menor de 15''.

En cuanto a el test salto vertical, se evidenció un crecimiento medio debido a que la medida corporal de cada uno de los deportistas aumento generando un balance positivo en cuanto este resultado, el 80% de los deportistas se encuentran en un promedio de salto entre 150cm y 160cm y el otro 20% se encuentra en un promedio mayor 160cm.

En cuanto a el test salto horizontal, se evidenció un crecimiento mínimo debido a que la diferencia de resultados de las dos tomas de test, no variaron demasiado, el 40% de los deportistas se encuentran en un promedio menor de 110cm y el 50% de los deportistas se encuentra en un promedio mayor a 110cm y 120cm y el otro 10% de los deportistas se encuentran en un promedio mayor 120cm.

En cuanto a el test velocidad 20mts, se evidenció que el resultado cambió en buena medida, comparando las dos tomas de test realizadas el 50% se encuentra en un promedio de 4'' y

5'', el 15% se encuentran en un promedio mayor a 6'' y el otro 35% se encuentra en un promedio 5'' y 6''.

En cuanto a el teste velocidad 50mts, se evidenció que el resultado no cambio mucho en diferencia de una toma a otra, en donde el 90% de los deportistas se encuentran entre 9'' y 10'' el otro 5% se encuentra en un promedio de 7'' y el otro 5% restante se encuentra en 8''.

En cuanto a el test de leer se evidenció un aumento positivo en el tiempo y distancia recorrida de los deportistas, entre una toma y otra el 70% se encuentra entre un escalón 5 a 6, el 30% se encuentra entre un escalón 3 a 4.

Esta toma de test es muy importante porque así mismo se evidencia como puede ser el crecimiento positivo en las diferentes capacidades físicas y técnicas de un deportista, teniendo en cuenta un plan de sesiones de entrenamiento bien estructurada, dando un punto de partida con las primeras tomas de los test y generando un punto de crecimiento en las últimas tomas de estos test.

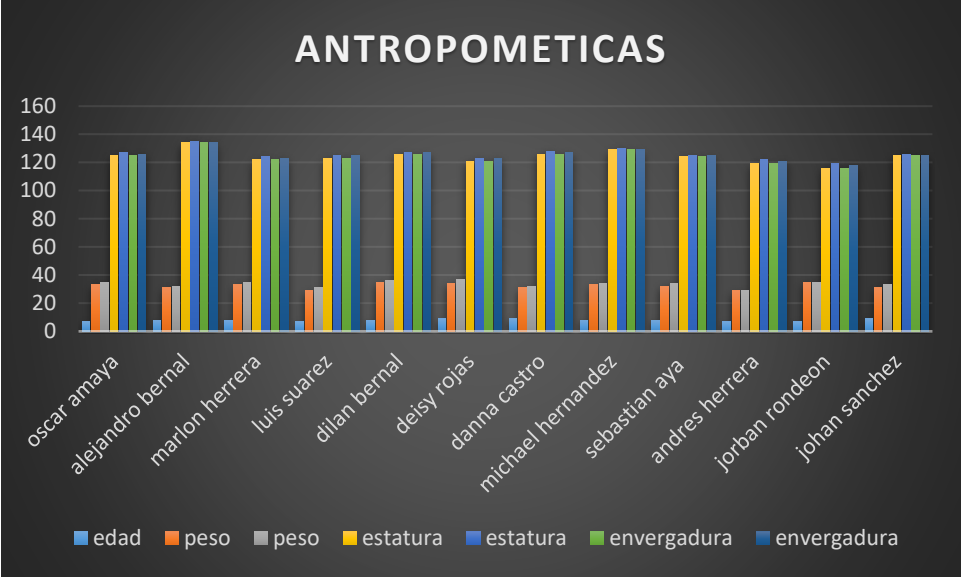
Dejando como conclusión que este tipo de test son muy importantes involucrarlos dentro de los procesos formativos en los diferentes deportes, para así mismo generar un crecimiento físico y técnico del deportista, para afrontar situaciones de dichos deportes. También se evidencia que el deportista se plantea ser competitivo y cambiar positivamente sus resultados generando un esfuerzo máximo al momento de realizar dichos test. Por último, los resultados de estos test fueron arrojando cambios positivos en los deportistas mejorando su condición física y técnica.

nombre	edad	peso	peso	estatura	estatura	envergadura	envergadura
oscar amaya	7	33	35	125	127	125	126
alejandro bernal	8	31	32	134	135	134	134
marlon herrera	8	33	35	122	124	122	123
luis suarez	7	29	31	123	125	123	125
dilan bernal	8	35	36	126	127	126	127
deisy rojas	9	34	37	121	123	121	123
danna castro	9	31	32	126	128	126	127
michael hernandez	8	33	34	129	130	129	129
sebastian aya	8	32	34	124	125	124	125
andres herrera	7	29	29	119	122	119	121
jorban rondeon	7	35	35	116	119	116	118
johan sanchez	9	31	33	125	126	125	125

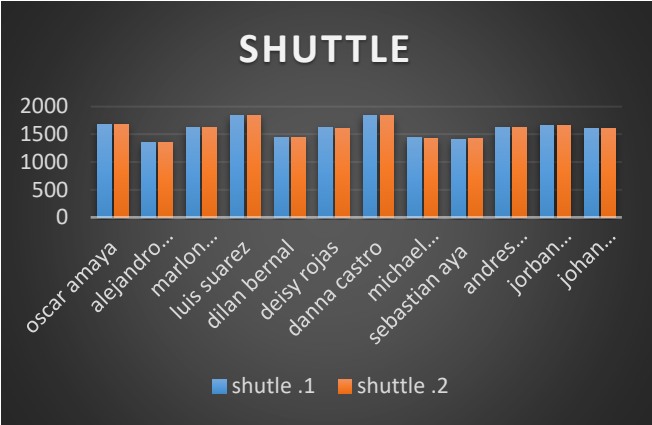
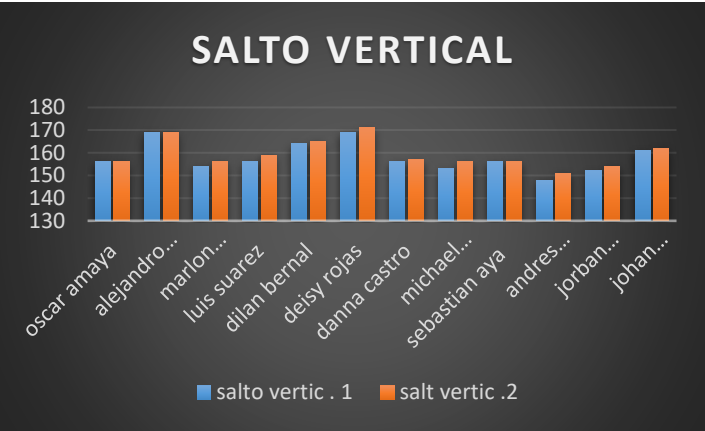
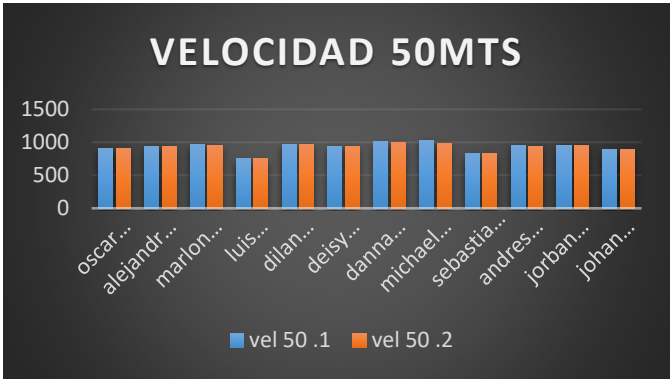
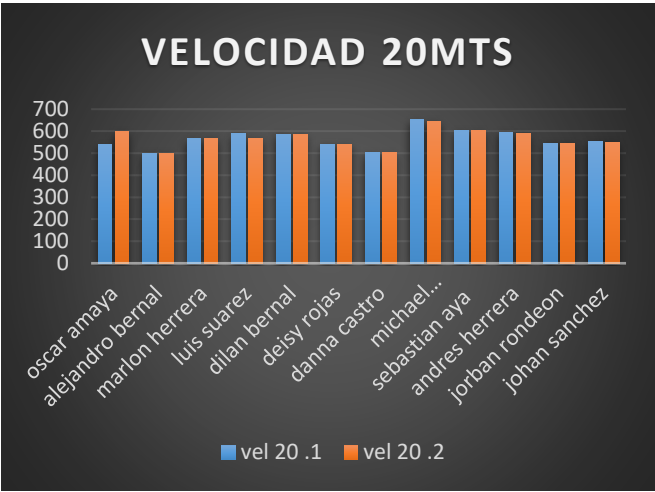
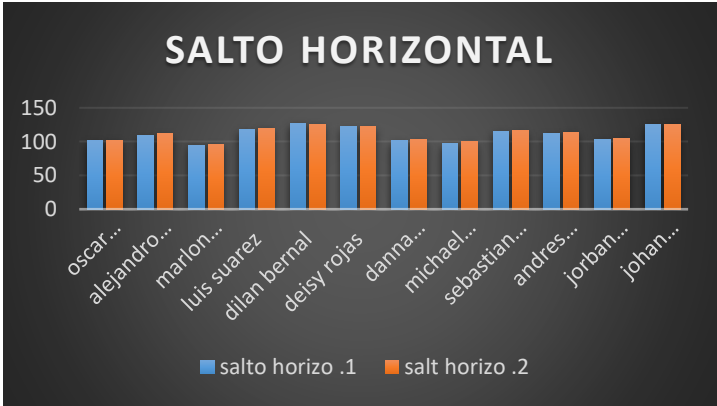
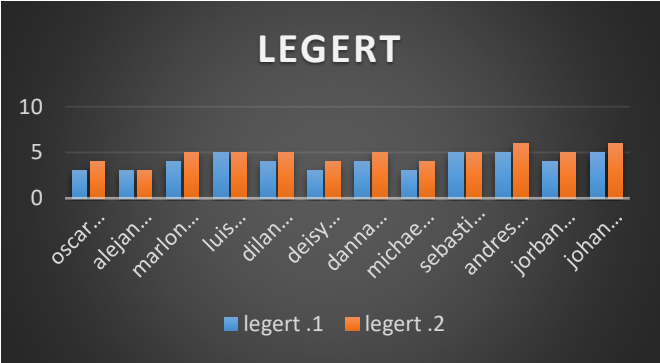


INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



nombre	shutle .1	shuttle .2	salto vertic . 1	salt vertic .2	salto horizo .1	salt horizo .2	vel 20 .1	vel 20 .2	vel 50 .1	vel 50 .2	legert .1	legert .2
oscar amaya	1672	1670	156	156	101	102	539	597	907	907	3	4
alejandro bernal	1356	1355	169	169	109	112	501	500	942	938	3	3
marlon herrera	1622	1622	154	156	95	96	565	568	967	957	4	5
luis suarez	1835	1836	156	159	118	120	589	569	750	749	5	5
dilan bernal	1448	1447	164	165	127	126	587	585	972	969	4	5
deisy rojas	1614	1613	169	171	122	122	541	541	942	940	3	4
danna castro	1842	1835	156	157	101	103	503	502	1011	991	4	5
michael hernandez	1434	1433	153	156	97	100	652	645	1032	988	3	4
sebastian aya	1414	1415	156	156	115	116	601	601	826	827	5	5
andres herrera	1623	1620	148	151	112	114	596	590	945	942	5	6
jorban rondeon	1665	1661	152	154	103	105	545	546	958	955	4	5
johan sánchez	1598	1598	161	162	125	126	552	551	889	885	5	6





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

➤ **Fundamentación.**

En cuanto al test de peso corporal en cada uno de los deportistas, se evidenció que el segundo test arrojó un resultado de aumento en el peso corporal en diferencia a la primera toma. El 80% de los deportistas se encuentran en un peso entre 40 a 50 kg y el otro 20% se encuentran en un peso menor a 30 a 40kg.

En cuanto a el test de estatura, se evidenció que el grupo se generó un balance positivo en el crecimiento de los segmentos corporales relacionando las dos tomas realizadas. El 80% de los deportistas se encuentran en un promedio de estatura entre 140cm a 160cm y el otro 20% se encuentran en un promedio menor de estatura de 140cm.

En cuanto al test de envergadura, se evidenció un crecimiento mínimo de este segmento corporal evaluado, comparando las dos tomas realizadas el 80% de los deportistas se encuentran entre unas medidas 140cm a 160cm y el otro 10% de los deportistas se encuentran en un promedio menor de 1380cm.

En cuanto a el test Shuttle run, se evidenció una mejora significativa en algunos deportistas entre las dos tomas del test, el 85% de los deportistas se encuentran en un tiempo entre 12'' y 14'' y el otro 15% se encuentra en un promedio mayor de 15''.

En cuanto a el test salto vertical, se evidenció un crecimiento medio debido a que la medida corporal de cada uno de los deportistas aumento generando un balance positivo en cuanto este resultado, el 75% de los deportistas se encuentran en un promedio de salto entre 160cm y 180cm y el otro 25% se encuentra en un promedio mayor 180cm.

En cuanto a el test salto horizontal, se evidenció un crecimiento significativo debido a que la diferencia de resultados de las dos tomas de test, no variaron demasiado, el 40% de los deportistas se encuentran en un promedio menor de 130cm y el 50% de los deportistas se encuentra en un promedio mayor a 130cm y 140cm y el otro 10% de los deportistas se encuentran en un promedio mayor 150cm.

En cuanto a el test velocidad 20mts, se evidenció que el resultado cambio en buena medida comparando las dos tomas de test realizadas el 60% se encuentra en un promedio de 4'' y 5'', el 40% se encuentran en un promedio mayor a 5''.

En cuanto al teste velocidad 50mts, se evidenció que el resultado no cambio mucho en diferencia de una toma a otra, en donde el 70% de los deportistas se encuentran entre 8'' y 9'' el otro 30% se encuentra en un promedio de 7''.

En cuanto a el test de leger, se evidenció un aumento positivo en el tiempo y distancia recorrida de los deportistas, entre una toma y otra el 65% se encuentra entre un escalón 5

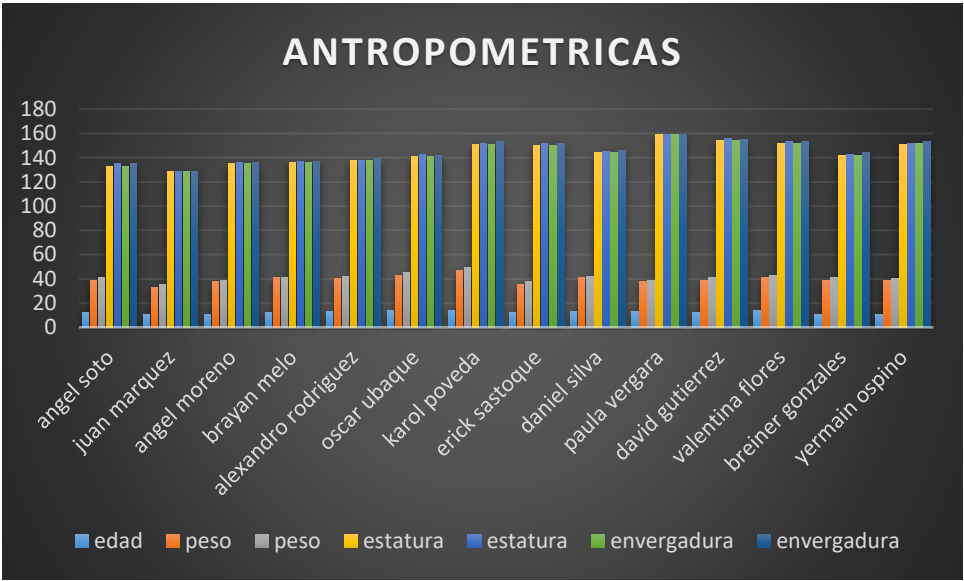
a 6, el 35% se encuentra entre un escalón 7 a 8 y el 5% restante se encuentra en el escalón 9.

Esta toma de test es muy importante porque así mismo se evidencia como puede ser el crecimiento positivo en las diferentes capacidades físicas y técnicas de un deportista teniendo en cuenta un plan de sesiones de entrenamiento bien estructurada, dando un punto de partida con las primeras tomas de los test y generando un punto de crecimiento en las últimas tomas de estos test.

Dejando como conclusión que este tipo de test son muy importantes involucrarlos dentro de los procesos formativos en los diferentes deportes, para así mismo generar un crecimiento físico y técnico del deportista, para afrontar situaciones de dichos deportes.

También se evidencia que el deportista se plantea ser competitivo y cambiar positivamente sus resultados generando un esfuerzo máximo al momento de realizar dichos test. Por último, los resultados de estos test fueron arrojando cambios positivos en los deportistas mejorando su condición física y técnica.

nombre	edad	peso	peso	estatura	estatura	envergadura	envergadura
angel soto	12	39	41	133	135	133	135
juan marquez	11	33	35	129	129	129	129
angel moreno	11	38	39	135	136	135	136
brayan melo	12	41	41	136	137	136	137
alexandro rodriguez	13	40	42	138	138	138	139
oscar ubaque	14	43	45	141	143	141	142
karol poveda	14	47	49	151	152	151	153
erick sastoque	12	35	38	150	152	150	152
daniel silva	13	41	42	144	145	144	146
paula vergara	13	38	39	159	159	159	159
david gutierrez	12	39	41	154	156	154	155
valentina flores	14	41	43	152	153	152	153
breiner gonzales	11	39	41	142	143	142	144
yerman ospino	11	39	40	151	152	152	153

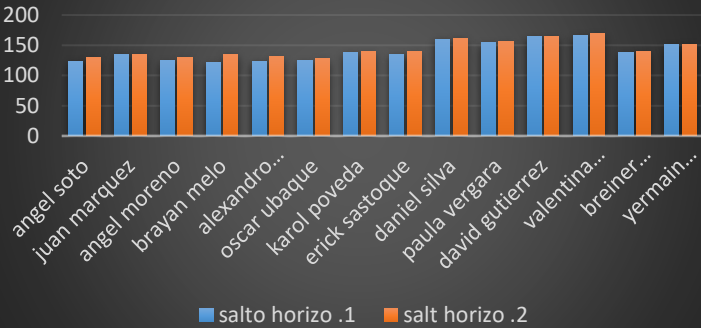


nombre	shuttle .1	shuttle .2	salto vertic .1	salt vertic .2	salto horizo .1	salt horizo .2	vel 20 .1	vel 20 .2	vel 50 .1	vel 50 .2	legert .1	legert .2
angel soto	1421	1415	168	169	124	129	530	529	892	892	4	5
juan marquez	1499	1465	170	172	134	134	413	412	880	880	5	5
angel moreno	1389	1379	168	168	125	129	415	413	955	953	6	6
brayan melo	1347	1345	162	164	122	135	437	435	812	812	7	8
alexandro rodriguez	1411	1420	175	177	124	131	435	434	931	923	6	7
oscar ubaque	1421	1419	178	178	125	128	501	501	844	843	8	8
karol poveda	1556	1555	184	195	138	139	523	532	724	723	9	8
erick sastoque	1312	1405	179	181	135	139	444	441	747	746	11	11
daniel silva	1436	1399	181	183	160	162	430	430	763	762	8	9
paula vergara	1628	1630	172	175	154	156	542	541	700	701	9	9
david gutierrez	1306	1267	173	194	165	165	482	480	801	801	9	8
valentina flores	1548	1544	184	182	167	169	548	548	728	727	7	7
breiner gonzales	1386	1369	185	191	138	140	424	425	735	734	8	9
yerman ospino	1354	1351	169	173	151	152	459	459	784	785	8	8

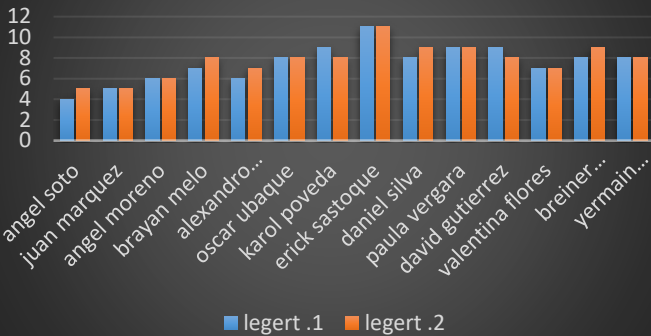


INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

SALTO HORIZONTAL



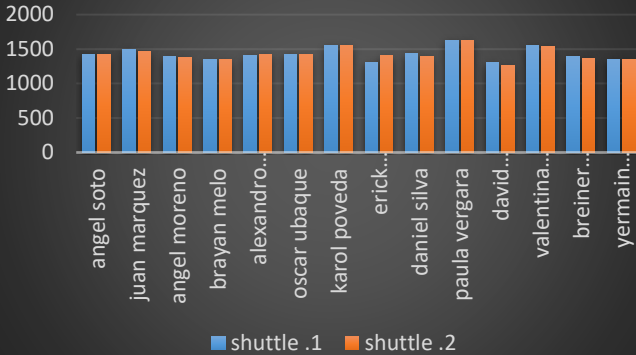
LEGERT



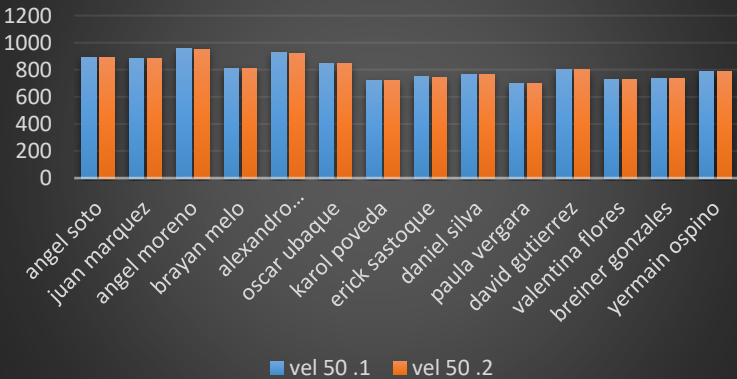
VELOCIDAD 20MTS



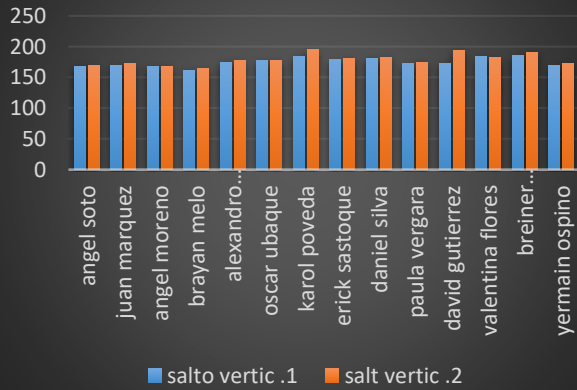
SHUTTLE



VELOCIDAD 50MTS



SALTO VERTICAL





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

➤ **Especialización.**

En cuanto al test de peso corporal en cada uno de los deportistas, se evidenció que el segundo test arrojó un resultado de aumento en el peso corporal en diferencia a la primera toma. El 75% de los deportistas se encuentran en un peso entre 50 a 65 kg y el otro 15% se encuentran en un peso menor a 50 kg y el 5% restante se encuentra en 70kg.

En cuanto a el test de estatura, se evidenció que el grupo genero un balance positivo a el crecimiento de los segmentos corporales relacionando las dos tomas realizadas. El 60% de los deportistas se encuentran en un promedio de estatura entre 140cm a 160cm y el otro 40% se encuentran en un promedio mayor de estatura de 160cm.

En cuanto al test de envergadura, se evidenció un crecimiento mínimo de este segmento corporal evaluado, comparando las dos tomas realizadas el 60% de los deportistas se encuentran entre unas medidas 140cm a 160cm y el otro 40% de los deportistas se encuentran en un promedio mayor de 160cm.

En cuanto a el test Shuttle run, se evidenció una mejora mínima en algunos deportistas entre las dos tomas del test, el 85% de los deportistas se encuentran en un tiempo entre 10'' y 11'' y el otro 10% se encuentra en un promedio entre 9'' y 10'' y el otro 5% menor de 9''.

En cuanto a el test salto vertical, se evidenció un crecimiento medio debido a que la medida corporal de cada uno de los deportistas aumento generando un balance positivo en cuanto este resultado, el 90% de los deportistas se encuentran en un promedio de salto entre 200cm y 220cm y el otro 10% se encuentra en un promedio menor 200cm.

En cuanto a el test salto horizontal, se evidenció un crecimiento mínimo debido a que la diferencia de resultados de las dos tomas de test, no variaron demasiado, el 60% de los deportistas se encuentran en un promedio entre 150cm y 170cm el 40% de los deportistas se encuentra en un promedio mayor a 170cm.

En cuanto a el test velocidad 20mts, se evidenció que el resultado cambio en buena medida comparando las dos tomas de test realizadas el 60% se encuentra en un promedio de 4'' y 5'', el 40% se encuentran en un promedio menor a 4''

En cuanto al teste velocidad 50mts, se evidenció que el resultado no cambio mucho en diferencia de una toma a otra, en donde el 30% de los deportistas se encuentran en un promedio mayor 8'' y 10'' el otro 70% se encuentra en un promedio debajo de 7''.

En cuanto a el test de leger se evidenció un aumento positivo en el tiempo y distancia recorrida de los deportistas, entre una toma y otra el 70% se encuentra entre un escalón 6 a 7, el 30% se encuentra entre un escalón 8 a 10.

Esta toma de test es muy importante porque así mismo se evidencia como puede ser el crecimiento positivo en las diferentes capacidades físicas y técnicas de un deportista teniendo en cuenta un plan de sesiones de entrenamiento bien estructurada, dando un punto de partida con las primeras tomas de los test y generando un punto de crecimiento en las últimas tomas de estos test.

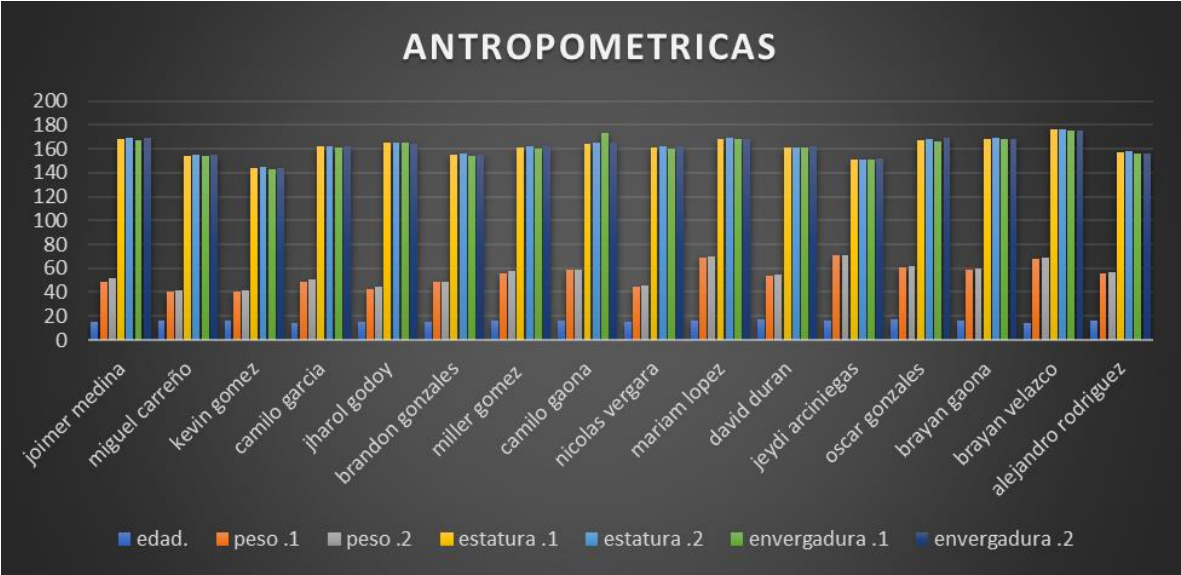
Dejando como conclusión que este tipo de test son muy importantes involucrarlos dentro de los procesos formativos en los diferentes deportes, para así mismo generar un crecimiento físico y técnico del deportista, para afrontar situaciones de dichos deportes- También se evidencia que el deportista se plantea ser competitivo y cambiar positivamente sus resultados generando un esfuerzo máximo al momento de realizar dichos test. Por último, los resultados de estos test fueron arrojando cambios positivos en los deportistas mejorando su condición física y técnica.

nombre	edad.	peso .1	peso .2	estatura .1	estatura .2	envergadura .1	envergadura .2
joimer medina	15	49	52	168	169	167	169
miguel carreño	16	41	42	154	155	154	155
kevin gomez	16	41	42	144	145	143	144
camilo garcia	14	49	51	162	162	161	162
jharol godoy	15	43	45	165	165	165	164
brandon gonzales	15	49	49	155	156	154	155
miller gomez	16	56	58	161	162	160	162
camilo gaona	16	59	59	164	165	173	165
nicolas vergara	15	45	46	161	162	160	162
mariam lopez	16	69	70	168	169	168	168
david duran	17	54	55	161	161	161	162
jeidi arciniegas	16	71	71	151	151	151	152
oscar gonzales	17	61	62	167	168	166	169
brayan gaona	16	59	60	168	169	168	168
brayan velazco	14	68	69	176	176	175	175
alejandro rodriguez	16	56	57	157	158	156	156



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



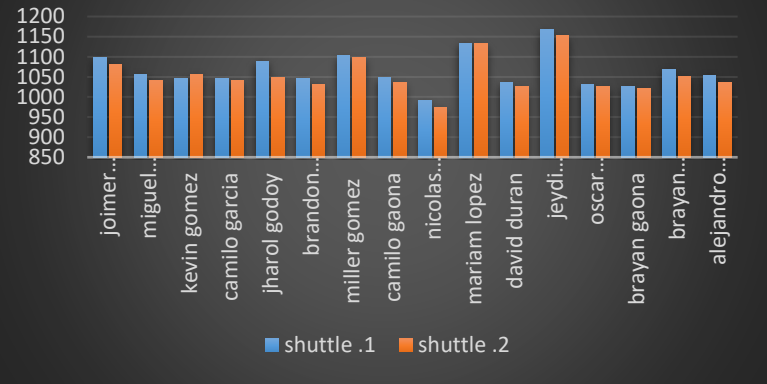
nombre	shuttle .1	shuttle .2	salto vert .1	salto verti .2	salto hori .1	salto horiz .2	vel 20 .1	vel 20 .2	vel 50 .1	vel 50 .2	leger .1	leger .2
joimer medina	1098	1081	208	209	158	162	456	448	899	884	8	8
miguel carreño	1056	1041	206	207	161	164	361	362	889	888	6	7
kevin gomez	1045	1056	217	217	174	174	394	389	762	760	6	7
camilo garcia	1045	1042	208	209	165	172	445	438	890	889	10	10
jharol godoy	1089	1049	221	224	171	173	350	459	841	839	11	11
brandon gonzales	1045	1032	212	214	159	165	491	492	692	685	10	10
miller gomez	1102	1098	226	227	174	175	383	484	682	678	9	10
camilo gaona	1048	1035	200	202	165	173	352	505	739	736	7	8
nicolas vergara	991	975	211	213	169	174	335	454	794	786	5	6
mariam lopez	1134	1132	195	195	178	178	552	542	958	952	6	6
david duran	1036	1025	204	205	168	169	393	493	851	845	6	7
jeydi arciniegas	1168	1153	190	192	172	174	541	551	995	988	6	7
oscar gonzales	1030	1025	202	203	176	179	338	588	612	612	12	12
brayan gaona	1025	1020	220	222	143	152	345	449	619	615	9	9
brayan velazco	1069	1051	208	208	179	179	401	421	701	692	8	8
alejandro rodriguez	1054	1036	224	226	182	184	382	382	653	648	8	9



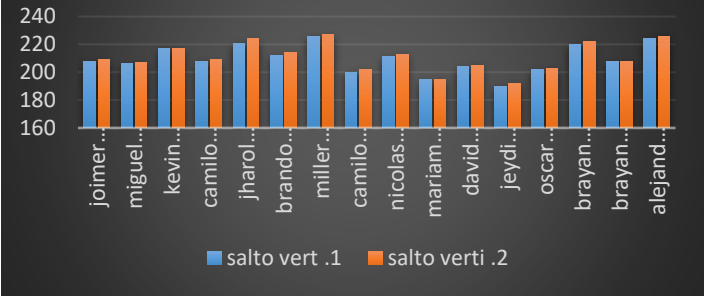
INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

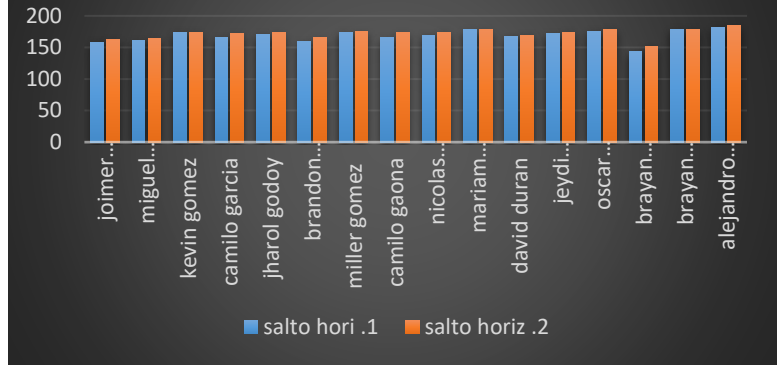
SHUTTLE



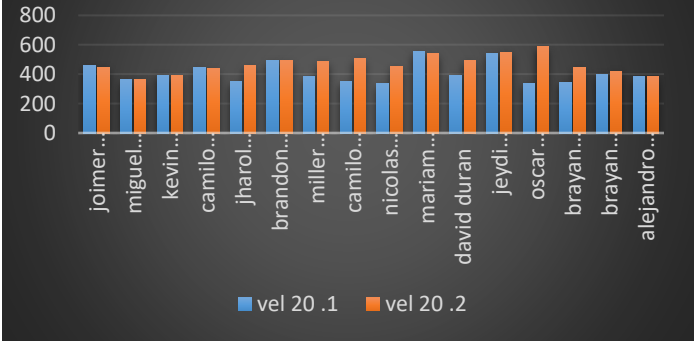
SALTO VERTICAL



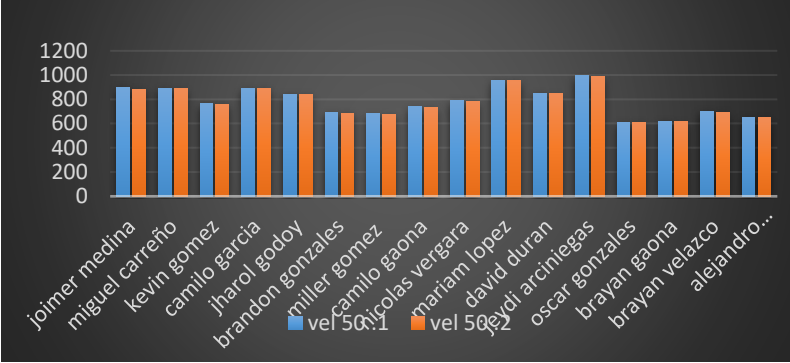
SALTO HOTIZONTAL



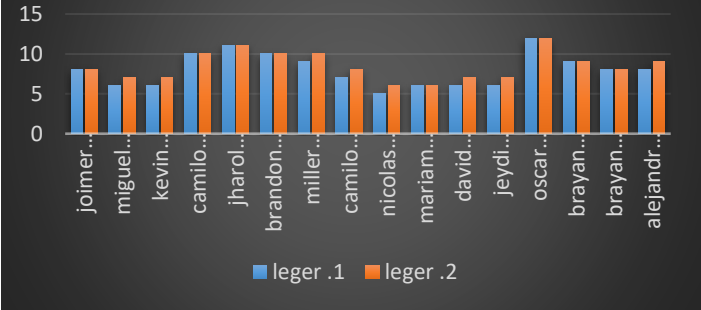
VELOCIDAD 20MTS



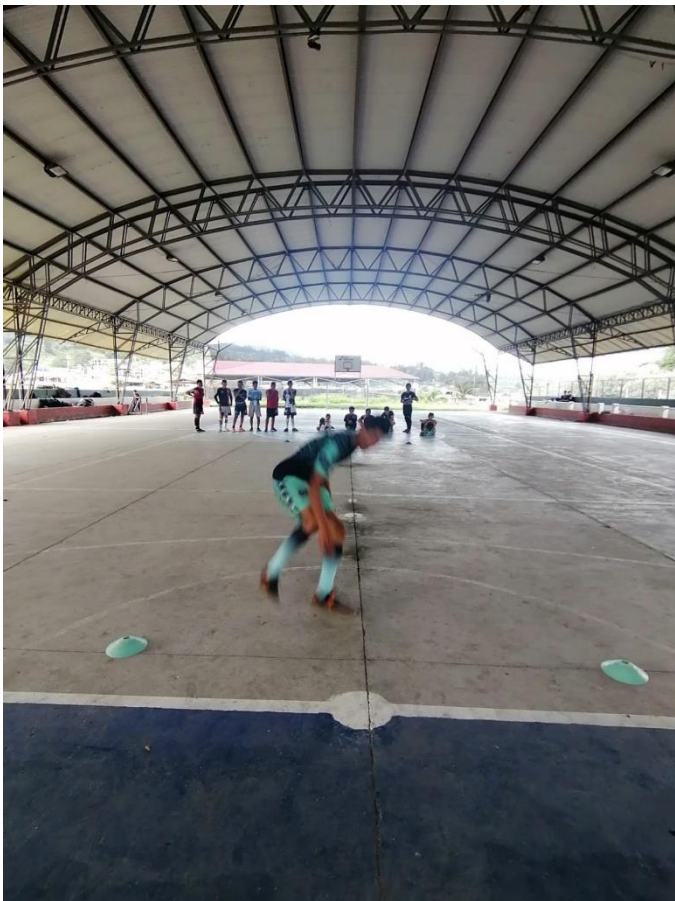
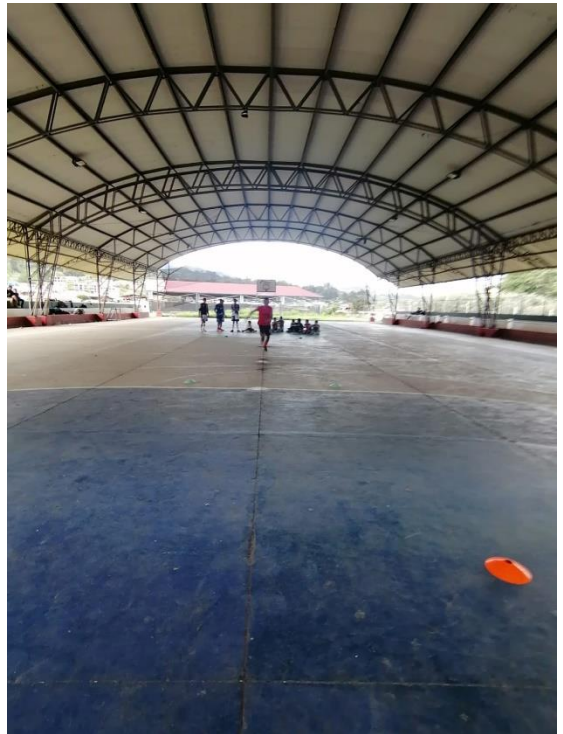
VELOCIDAD 50MTS



LEGER









INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

