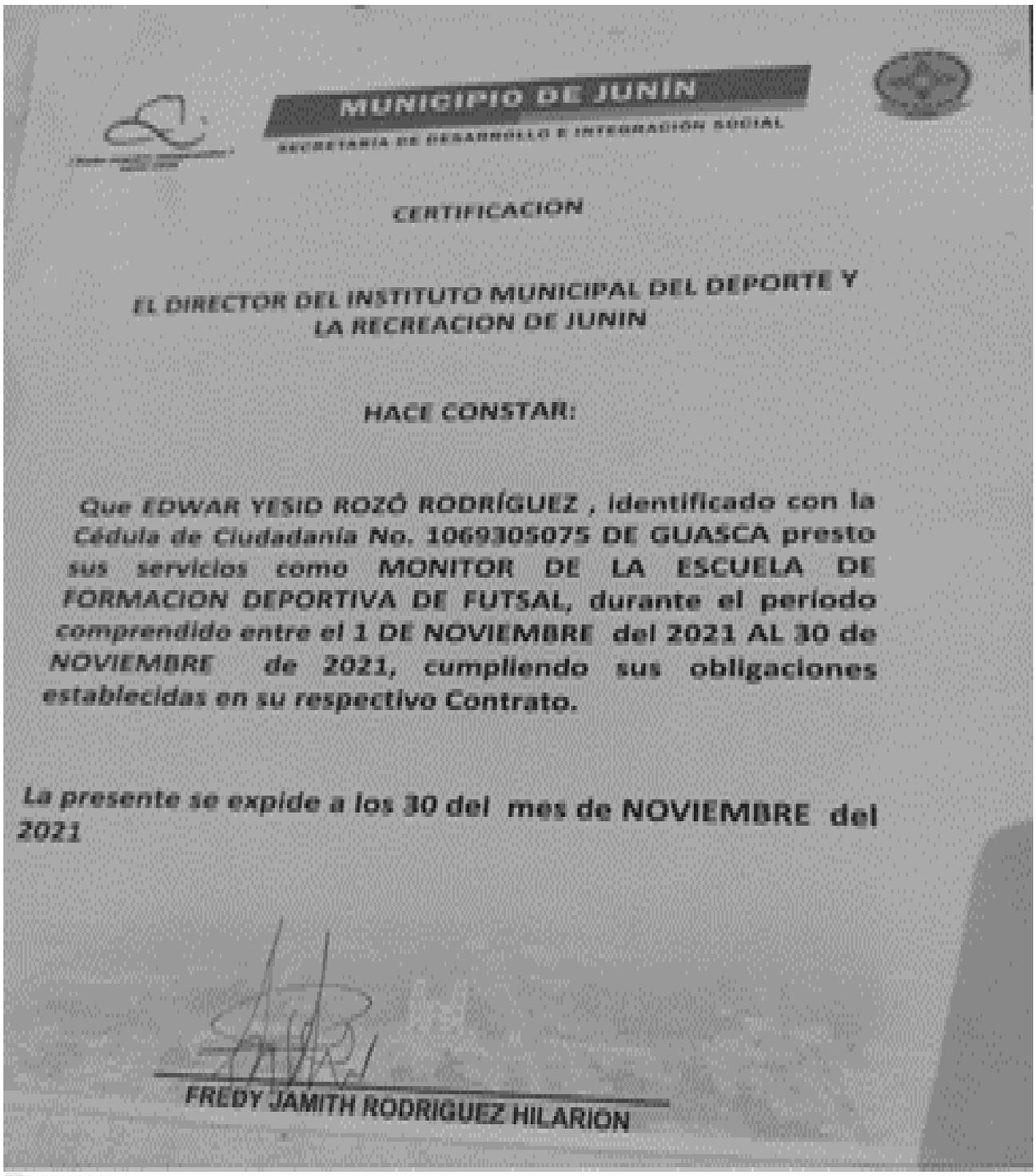


MUNICIPIO DE JUNÍN
SECRETARIA DE DESARROLLO E INTEGRACIÓN SOCIAL

CERTIFICACION

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

HACE CONSTAR:

Que EDWAR YESID ROZÓ RODRÍGUEZ , identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069305075 DE GUASCA presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTSAL, durante el periodo comprendido entre el 1 DE NOVIEMBRE del 2021 AL 30 de NOVIEMBRE de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 del mes de NOVIEMBRE del 2021

FREDY JAMITH RODRIGUEZ HILARION



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTSAL
MUNICIPIO:	JUNIN
NOMBRE DEL FORMADOR:	YESID ROZO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
2 PM A 4 PM	GRUPO			INICIACION	INICIACION	INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO			VRD SAN FRANCISCO	VRD SAN FRANCISCO	VRD SUEVA	
4 PM A 6 PM	GRUPO			FUNDAMENTCION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAO			VRD SAN FRANCISCO	VRD SAN FRANCISCO	VRD SUEVA	
6 PM A 8 PM	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAO			VRD SAN FRANCISCO	VRD SAN FRANCISCO	VRD SUEVA	
8 AM A 10 AM	GRUPO						INICIACION
	SEDE DE TRABAO						VRD SUEVA
10 AM A 12 PM	GRUPO						FUNDAMENTACION
	GRUPO						VRD SUEVA
12 AM A 2 PM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAJO						VRD SUEVA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

FICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
ADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
AÑOS	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
AÑOS	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
AÑOS	0	5	0	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5
AÑOS	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
AÑOS	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
AÑOS	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
AÑOS	10	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
AÑOS	6	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
AÑOS	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
AÑOS	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TALES	45	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN

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	Johan Acosta	3202350240			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
2	Sara Castañeda	3104781197			1	1	1	0				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	15	1	94%
3	Valery Hilarion	3123465825			1	1	1	1				1	1	1	1				1	0	1	1				1	1	1	0					16	14	2	88%
4	Laura Castañeda	3104781197			1	0	1	1				1	1	0	1				1	1	1	1				1	0	0	1					16	12	4	75%
5	Camilo Benavides	321397879			1	1	1	1				1	1	0	1				1	1	0	1				1	0	1	1					16	13	3	81%
6	Emilio Ramirez	3203172758			1	1	0	1				1	1	1	1				1	1	1	0				1	0	1	1					16	13	3	81%
7	Juan Camilo Rozo	3057093062			1	0	1	1				1	0	1	1				1	0	1	1				1	1	1	1					16	13	3	81%
8	Edwar Acero	3204560801			0	1	1	1				1	1	1	1				1	1	0	1				1	1	1	0					16	13	3	81%
9	Matias Cardenas	3227398524			1	0	1	1				1	1	1	1				1	1	0	1				1	0	1	1					16	13	3	81%
10	Carlos Gutierrez	3204073619			1	0	1	1				1	1	0	1				1	1	0	1				1	1	0	1					16	12	4	75%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	0	#¡DIV/0!
23																																		0	0	0	#¡DIV/0!
24																																		0	0	0	#¡DIV/0!

AISTENCIA INICIACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

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
Juan Abril	3203343967			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
Daniel Rozo	3057093062			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
Isack Rodriguez	3102433415			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
Andrey Garcia	3202278698			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
Camilo Velandia	3004474281			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
Miguel Acosta	3202350240			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
Alejandro Torres	3122965551			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
Luis Velandia	3215182069			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
Hair Castellanos	3124712215			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
GabrielTorres	3142965551			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!

ASISTENCIA FUNDAMENTACION



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Juan Bejarano	3193265727			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
2	Kaleth Leon	3214309897			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
3	JulianGalvis	3143975458			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
4	NestorCarrion	3118855463			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
5	Yefferson Chala	3224460860			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
6	Yesid Tijaro	3114440464			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
7	Benjamin Galvis	3143975458			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
8	Isaac Acosta	3224114423			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
9	Alexander Jimenez	3115737306			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
10	LuisJimenez	3115239953			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
11	Camilo Beltran	3112862880			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
12	Matias Morales	3003231222			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
13	Elian Bejarano	3205414478			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
14	Sebastian Bejarano	3205414478			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
15	Emanuel Rivera	3117363565			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
16	Jhonatn Rodriguez	3134465455			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
17	Daniel Hilarion	3012225978			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
18	Emanuel Martinez	3114556632			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
19	lLuis Acosta	3154658978			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
20	Fabian Rodriguez	3012332522			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
21	Maiteo Hidalfo	3110002120			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
22	Danilo Rodriguez	3006331255			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
23	Camilo Beltran	3216789454			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
24	Maikol Rodeiguez	3116542122			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
25	Carilos Abril	3134455378			1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1					16	16	0	100%
26																																		0	0	0	#¡DIV/0!
27																																		0	0	0	#¡DIV/0!
28																																		0	0	0	#¡DIV/0!
29																																		0	0	0	#¡DIV/0!
30																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

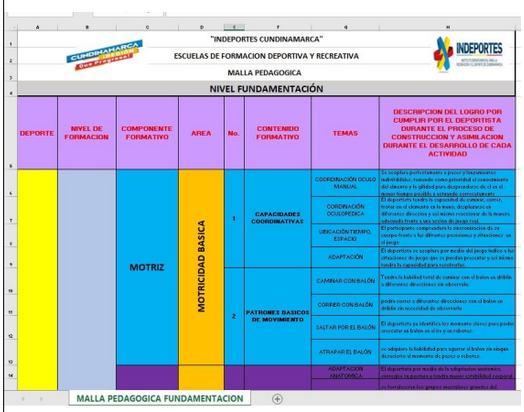
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**YESID ROZO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTSAL**	
MUNICIPIO	**JUNIN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SAN FRANCISCO Y SUEVA**	**MES: NOVIEMBRE**

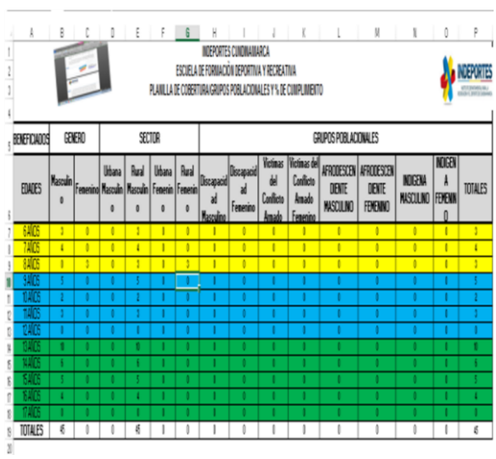
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



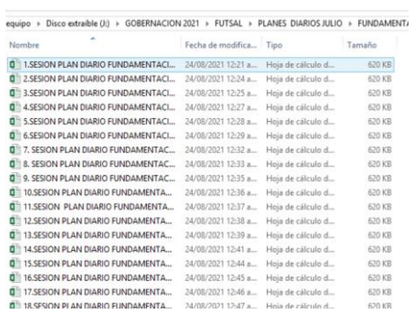
OBLIGACION 1 PUBLICIDAD



OBLIGACION 2 MALLAS



OBLIGACION 3 GRUPO POBLACIONAL



OBLIGACION 4 SESIONES DE ENTRENAMIAENTO MES DE NOVIEMBRE 1 AL 30 NOVIEMBRE



OBLIGACION 5

FIRMA DE CONCENTIEMIENTO

24 NOVIEMBRE



OBLIGACION 6

TOMA ASISTENCIA

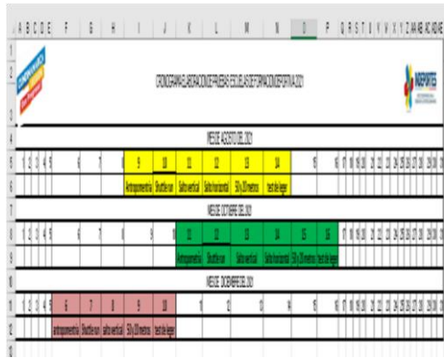
6 NOVIEMBRE



OBLIGACION 7

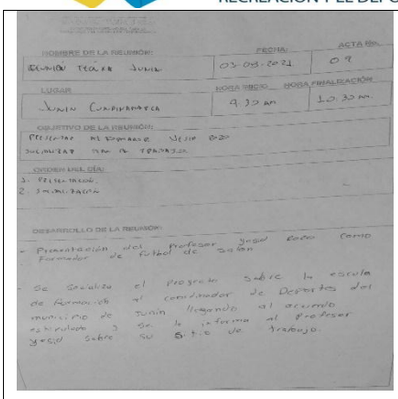
PLAN DIARIO

MES DE DICIEMBRE



OBLIGACION 8

CRONOGRAMA DE EVALUACION



OBLIGACION 9

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Fecha	Actividad
SEPTIEMBRE 4	Copa navideña
SEPTIEMBRE 17 y 18	Encuentro recreo deportivo escuela de formación futsal
OCTUBRE 2	encuentro escuela de formación de Gama)
NOVIEMBRE 6	encuentro escuela de formación de GUASCA)
DICIEMBRE 4	Torneo Relámpago Junín

OBLIGACION 10
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



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

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
JULIO	1 pm	Coliseo municipal Salida a la laguna del municipio.	06/07/2021 Al 09/07/2021	Se desarrollan las vacaciones recreativas con las categorias de iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento se hicieron diferentes actividades como juegos en el coliseo municipal de la misma manera se realizó una caminata a la laguna del municipio dando a conocer los diferentes sitios turisticos del mismo municipio, se busca también con estas actividades un buen ámbito y unión de cada uno de los grupos para mejorar la convivencia.
AGOSTO	1 PM	Parque principal de la inspección de Sueva.	09/08/2021	Se realizaron las pruebas antropométricas para llevar el control correspondiente a los deportistas que participan en la escuela de formación futsal del municipio en las categorías asignadas Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento.
SEPTIEMBRE	1 PM	Parque principal de la inspección de Sueva.	30/09/2021	Destaca la participación de la escuela de formación de sueva en el torneo abierto que se llevó acabo en la inspección de sueva.
MUNICIPIO				JUNIN
NOMBRE DEL FORMADOR				YESDI ROZO

OBLIGACION 11

LOGRO MES A MES



OBLIGACION 12

PROTOCOLO



06/11/2021 INICIACION



13/11/2021 INICIACION



22/11/2021 INICIACION



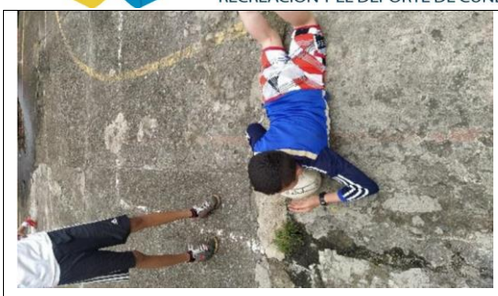
05/11/2021 INICIACION



10/11/2021 INICIACION



22/11/2021 INICIACION



06/11/21 FUNDAMENTACION



05/11/21 FUNDAMENTACION



10/11/2021 FUNDAMENTACION



13/11/2021 FUNDAMENTACION



24/11/201 FUNDAMENTACION



22/11/201 FUNDAMENTACION



05/11/2021 PERFECCIONAMIENTO



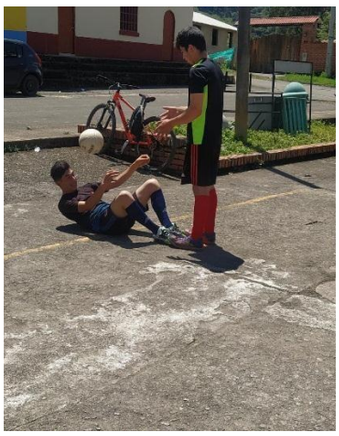
06/11/2021 PERFECCIONAMIENTO



10/11/2021 PERFECCIONAMIENTO



13/11/2021 PERFECCIONAMIENTO



24/11/2021 PERFECCIONAMIENTO



25/11/2021 PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
JULIO	1 pm	Coliseo municipal. Salida a la laguna del municipio.	06/07/2021 Al 09/07/2021	Se desarrollan las vacaciones recreativas con las categorías de Iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento se hicieron diferentes actividades como juegos en el coliseo municipal de la misma manera se realizó una caminata a la laguna del municipio dando a conocer los diferentes sitios turísticos del mismo municipio, se busca también con estas actividades un buen ámbito y unión de cada uno de los grupos para mejorar la convivencia.
AGOSTO	3 PM	Parque principal de la inspección de Sueva.	09/08/2021	Se realizaron las pruebas antropométricas para llevar el control correspondiente a los deportistas que participan en la escuela de formación futsal del municipio en las categorías asignadas Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento.
SEPTIEMBRE	1 PM	Parque principal de la inspección de Sueva.	30/09/2021	Destaco la participación de la escuela de formación de sueva en el torneo abierto que se llevó acabo en la inspección de sueva.

MUNICIPIO	JUNIN
NOMBRE DEL FORMADOR	YESDI ROZO



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

MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO: JUNIN			
LUGAR:				JUNIN		HORARIO DE PRACTICA:			
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO			X		X	
			JUSTICIA	X					
			COOPERACION			X			
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO					X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X					
			OBEDIENCIA			X			
			AUTODISCIPLINA	X				X	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA			X			
			AUTODOMINIO			X		X	
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X					
			EQUILIBRIO			X			
			ORIENTACION			X			
			DIFERENCIACION	X					
			REACCIÓN			X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	ADAPTACIÓN	X					
			FUERZA	X					
			VELOCIDAD					X	
			FLEXIBILIDAD	X		X			
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TECNICOS	CONDUCCION					X	
			REMATE			X			
			PASE						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONCEPTOS DEFENSIVOS						
			COCEPTOS OFENSIVOS	X				X	
			CONCEPTOS GENERALES			X			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES	X				X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				X	
			FESTIVALES RECREATIVOS			X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO						
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						



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

Fecha:	03.11.21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 3 PM	N° de sesión: 85		N° de semana: 30
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:			Edades: 6 A 8 ANOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol							
Objetivo Especifico: identificar cuales son los conceptos tecnicos del futbol para su posterior ejecucion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	5'	
4.	Calentamiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		CONOS
1.	Fuerza	Maxima		PLATILLOS
2. atrapados con balon		Explosiva	20'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6. juegos de velocidad		Desplazamiento	20'	
7.juegos de persecucion		Reacciòn	20'	
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. sentido de direccion	Orientación	10'	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juegos de posicion		conceptos defensivos		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 3 PM	N° de sesión: 86	N° de semana: 30
Nombre del Formador:YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 ANOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son loscontenidos propios de un ataque ofensivo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.		Aerobica			BALONES MEDICINALES
4. juegos con objeto y de pareja		Anaerobica		20'	BALONES DE JUEGO
5.	Velocidad	Maxima			
6. contra golpe		Desplazamiento		20'	
7.		Reacciòn			
8. juegos por parejas	Flexibilidad	Estatica		20'	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. dominio del 2 x 1	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 3 PM	N° de sesión: 87	N° de semana: 30
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 ANOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son los fundamentos tecnicos del futbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. JUEGOS CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima		20'	PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3. PRE DEPORTIVOS DE PERSECUCIOI	_	Aerobica		20'	BALONES MEDICINALES
4.		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5. PRE DEPORTIVOS	Velocidad	Maxima		20'	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. DOMINIO DE LA ZONA DEFESNSIVA	Ritmo		10'	
3. ATAQUE EN VELOCIDAD	Equilibrio		10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento		20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5'		
4. Tareas en casa u recomendaciones general	x	5'		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	06'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 3 PM	N° de sesión: 88		N° de semana: 30
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:			Edades: 6 A 8 ANOS
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son los fundamentos tecnicos del futbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. JUEGOS CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima		20'	PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3. PRE DEPORTIVOS DE PERSECUCIO	Resistencia	Aerobica		20'	BALONES MEDICINALES
4.	Resistencia	Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5. PRE DEPORTIVOS	Velocidad	Maxima		20'	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. DOMINIO DE LA ZONA DEFESNSIVA	Ritmo		10'	
3. ATAQUE EN VELOCIDAD	Equilibrio		10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento		20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5'		
4. Tareas en casa u recomendaciones generall	x	5'		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN		Hora: 3 PM	N° de sesión: 89		N° de semana: 31	
Nombre del Formador: YESID ROZO					N° de deportistas:			Edades: 6 A 8 ANOS	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol									
Objetivo Especifico: identificar cuales son los fundamentos tecnicos del futbol									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	5'	
4.	Calentamiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		CONOS
1. JUEGOS CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima	20'	PLATILLOS
2.		Explosiva		CAMPO DE JUEGO
3. PRE DEPORTIVOS DE PERSECUCIO	Resistencia	Aerobica	20'	BALONES MEDICINALES
		Anaerobica		BALONES DE JUEGO
5. PRE DEPORTIVOS	Velocidad	Maxima	20'	
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		
2. DOMINIO DE LA ZONA DEFESNSIVA	Ritmo	10'	
3.ATAQUE EN VELOCIDAD	Equilibrio	10'	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento	20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5'		
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 3 PM	N° de sesión: 90	N° de semana: 31
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 ANOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son los fundamentos tecnicos del futbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. JUEGOS CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima		20'	PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3. PRE DEPORTIVOS DE PERSECUCIO	Resistencia	Aerobica		20'	BALONES MEDICINALES
4		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5. PRE DEPORTIVOS		Maxima		20'	
6.	Velocidad	Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. DOMINIO DE LA ZONA DEFESNSIVA	Ritmo		10'	
3. ATAQUE EN VELOCIDAD	Equilibrio		10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento		20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5'		
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



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

Fecha:	12'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 3 PM	N° de sesión: 91	N° de semana: 31
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 ANOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol						
Objetivo Especifico: identificar cuales son los fundamentos tecnicos del futbol						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. JUEGOS CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima		20'	PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3. PRE DEPORTIVOS DE PERSECUCIO	Resistencia	Aerobica		20'	BALONES MEDICINALES
4.		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5. PRE DEPORTIVOS	Velocidad	Maxima		20'	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. DOMINIO DE LA ZONA DEFESNSIVA	Ritmo		10'	
3.ATAQUE EN VELOCIDAD	Equilibrio		10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento		20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5'		
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		



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

Fecha:	13'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 3 PM	N° de sesión: 92		N° de semana: 31
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:			Edades: 6 A 8 ANOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol							
Objetivo Especifico: identificar cuales son los fundamentos tecnicos del futbol							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. JUEGOS CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima		20'	PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3. PRE DEPORTIVOS DE PERSECUCIO	Resistencia	Aerobica		20'	BALONES MEDICINALES
4.		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5. PRE DEPORTIVOS	Velocidad	Maxima		20'	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. DOMINIO DE LA ZONA DEFESNSIVA	Ritmo		10'	
3.ATAQUE EN VELOCIDAD	Equilibrio		10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento		20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5'		
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



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

Fecha:	17'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 3 PM	N° de sesión: 92	N° de semana: 32
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 ANOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Resaltar las zonas de juego adecuadas en defensa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			BALONES MEDICINALES
4.		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. estructuras de juego	Acoplamiento		30'	
2.	Ritmo			
3. control del juego	Equilibrio		30'	
4.	Orientación			
5. dominio del balon en campo opuesto	Diferenciación		30'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				



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

Fecha:	18'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN		Hora: 3 PM	N° de sesión: 93		N° de semana: 32	
Nombre del Formador: YESID ROZO					N° de deportistas:			Edades: 6 A 8 ANOS	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO				

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Resaltar las zonas de juego adecuadas en defensa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			BALONES MEDICINALES
4.		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. estructuras de juego	Acoplamiento		30'	
2.	Ritmo			
3. control del juego	Equilibrio		30'	
4.	Orientación			
5. dominio del balon en campo opuesto	Diferenciación		30'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



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

Fecha:	19'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN		Hora: 3 PM	N° de sesión: 95	N° de semana: 32
Nombre del Formador: YESID ROZO					N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 ANOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Resaltar las zonas de juego adecuadas en defensa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			BALONES MEDICINALES
4		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. estructuras de juego	Acoplamiento		30'	
2.	Ritmo			
3. control del juego	Equilibrio		30'	
4.	Orientación			
5. dominio del balon en campo opuesto	Diferenciación		30'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 3 PM	N° de sesión: 96		N° de semana: 33
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:			Edades: 6 A 8 ANOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol							
Objetivo Especifico: Resaltar las zonas de juego adecuadas en defensa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			BALONES MEDICINALES
4.		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. estructuras de juego	Acoplamiento		30'	
2.	Ritmo			
3. control del juego	Equilibrio		30'	
4.	Orientación			
5. dominio del balon en campo opuesto	Diferenciación		30'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				



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

Fecha:	24'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 3 PM	N° de sesión: 97	N° de semana: 33	
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 ANOS	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol							
Objetivo Especifico: Resaltar las zonas de juego adecuadas en defensa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			BALONES MEDICINALES
4.		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. estructuras de juego	Acoplamiento		30'	
2.	Ritmo			
3. control del juego	Equilibrio		30'	
4.	Orientación			
5. dominio del balon en campo opuesto	Diferenciación		30'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				



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

Fecha:	25.11.21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 3 PM	N° de sesión: 85	N° de semana: 30
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 ANOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son los conceptos tecnicos del futbol para su posterior ejecucion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2. atrapados con balon		Explosiva		20'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos de velocidad		Desplazamiento		20'	
7.juegos de persecucion		Reacciòn		20'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. sentido de direccion	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juegos de posicion		conceptos defensivos		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 3 PM	N° de sesión: 86	N° de semana: 30
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 ANOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son loscontenidos propios de un ataque ofensivo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			BALONES MEDICINALES
4. juegos con objeto y de pareja		Anaerobica		20'	BALONES DE JUEGO
5.	Velocidad	Maxima			
6. contra golpe		Desplazamiento		20'	
7.		Reacciòn			
8. juegos por parejas	Flexibilidad	Estatica		20'	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. dominio del 2 x 1	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		



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

Fecha: 27'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 3 PM	N° de sesión: 87	N° de semana: 30
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 ANOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son los fundamentos tecnicos del futbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. JUEGOS CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima		20'	PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3. PRE DEPORTIVOS DE PERSECUCIO	Resistencia	Aerobica		20'	BALONES MEDICINALES
4.		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5. PRE DEPORTIVOS	Velocidad	Maxima		20'	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. DOMINIO DE LA ZONA DEFESNSIVA	Ritmo		10'	
3. ATAQUE EN VELOCIDAD	Equilibrio		10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento		20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5'		
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03.11.21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: PM	N° de sesión: 85		N° de semana: 30
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:			Edades: 9 A 12 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son los conceptos tecnicos del futbol para su posterior ejecucion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2. atrapados con balon		Explosiva		20'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos de velocidad		Desplazamiento		20'	
7. juegos de persecucion		Reacciòn		20'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. sentido de direccion	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juegos de posicion		conceptos defensivos		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				



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

Fecha:	04'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 3 PM	N° de sesión: 86	N° de semana: 30	
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:		Edades: 9 A 12 ANOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son loscontenidos propios de un ataque ofensivo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			BALONES MEDICINALES
4. juegos con objeto y de pareja		Anaerobica		20'	BALONES DE JUEGO
5.	Velocidad	Maxima			
6. contra golpe		Desplazamiento		20'	
7.		Reacciòn			
8. juegos por parejas	Flexibilidad	Estatica		20'	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. dominio del 2 x 1	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05'11'21	Lugar: SUEVA		Municipio: JUNIN		Hora: 4 PM	N° de sesión: 87		N° de semana: 30
Nombre del Formador: JEFFERSON MARTIN						N° de deportistas:			Edades: 6 A 8 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son los fundamentos tecnicos del futbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. JUEGOS CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima		20'	PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3. PRE DEPORTIVOS DE PERSECUCIO	Resistencia	Aerobica		20'	BALONES MEDICINALES
4.		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5. PRE DEPORTIVOS	Velocidad	Maxima		20'	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. DOMINIO DE LA ZONA DEFESNSIVA	Ritmo		10'	
3.ATAQUE EN VELOCIDAD	Equilibrio		10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento		20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5'		
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



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

Fecha: 06'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 4 PM	N° de sesión: 88	N° de semana: 30
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 6 A 8 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol					
Objetivo Especifico: identificar cuales son los fundamentos tecnicos del futbol					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. JUEGOS CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima		20'	PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3. PRE DEPORTIVOS DE PERSECUCIOI	Resistencia	Aerobica		20'	BALONES MEDICINALES
4		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5. PRE DEPORTIVOS	Velocidad	Maxima		20'	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. DOMINIO DE LA ZONA DEFESNSIVA	Ritmo		10'	
3.ATAQUE EN VELOCIDAD	Equilibrio		10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento		20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5'		
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 4 PM	N° de sesión: 89		N° de semana: 31
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:			Edades: 9 12 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son los fundamentos tecnicos del futbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. JUEGOS CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima		20'	PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3. PRE DEPORTIVOS DE PERSECUCIO	Resistencia	Aerobica		20'	BALONES MEDICINALES
4.		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5. PRE DEPORTIVOS	Velocidad	Maxima		20'	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. DOMINIO DE LA ZONA DEFESNSIVA	Ritmo		10'	
3.ATAQUE EN VELOCIDAD	Equilibrio		10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento		20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5'		
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 4 PM	N° de sesión: 90	N° de semana: 31
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:		Edades: 9 A 12 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son los fundamentos tecnicos del futbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. JUEGOS CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima		20'	PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3. PRE DEPORTIVOS DE PERSECUCIO	Resistencia	Aerobica		20'	BALONES MEDICINALES
4		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5. PRE DEPORTIVOS		Maxima		20'	
6.	Velocidad	Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. DOMINIO DE LA ZONA DEFESNSIVA	Ritmo		10'	
3.ATAQUE EN VELOCIDAD	Equilibrio		10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento		20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5'		
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



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

Fecha:	12'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 4 PM	N° de sesión: 91	N° de semana: 31
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:		Edades: 9 A 12 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son los fundamentos tecnicos del futbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. JUEGOS CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima		20'	PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3. PRE DEPORTIVOS DE PERSECUCIOI	Resistencia	Aerobica		20'	BALONES MEDICINALES
4		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5. PRE DEPORTIVOS	Velocidad	Maxima		20'	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. DOMINIO DE LA ZONA DEFESNSIVA	Ritmo		10'	
3.ATAQUE EN VELOCIDAD	Equilibrio		10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento		20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5'		
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 4 PM	N° de sesión: 91		N° de semana: 31
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:			Edades: 9 A 12 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son los fundamentos tecnicos del futbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. JUEGOS CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima		20'	PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3. PRE DEPORTIVOS DE PERSECUCIO	Resistencia	Aerobica		20'	BALONES MEDICINALES
4		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5. PRE DEPORTIVOS		Maxima		20'	
6.	Velocidad	Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. DOMINIO DE LA ZONA DEFESNSIVA	Ritmo		10'	
3. ATAQUE EN VELOCIDAD	Equilibrio		10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento		20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5'		
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



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

Fecha:	17'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 4 PM	N° de sesión: 92	N° de semana: 31	
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:		Edades: 9 A 12 ANOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son los fundamentos tecnicos del futbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. JUEGOS CON SU PROPIO PESO	Fuerza	Maxima		20'	PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3. PRE DEPORTIVOS DE PERSECUCIO	Resistencia	Aerobica		20'	BALONES MEDICINALES
4		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5. PRE DEPORTIVOS	Velocidad	Maxima		20'	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. DOMINIO DE LA ZONA DEFESNSIVA	Ritmo		10'	
3.ATAQUE EN VELOCIDAD	Equilibrio		10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento		20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5'		
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5'		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 4 PM	N° de sesión: 92	N° de semana: 32	
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:		Edades: 9 A 12 ANOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Resaltar las zonas de juego adecuadas en defensa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			BALONES MEDICINALES
4.		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. estructuras de juego	Acoplamiento		30'	
2.	Ritmo			
3. control del juego	Equilibrio		30'	
4.	Orientación			
5. dominio del balon en campo opuesto	Diferenciación		30'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 4 PM	N° de sesión: 93	N° de semana: 32
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 9 A 12 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Resaltar las zonas de juego adecuadas en defensa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			BALONES MEDICINALES
4		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. estructuras de juego	Acoplamiento		30'	
2.	Ritmo			
3. control del juego	Equilibrio		30'	
4.	Orientación			
5. dominio del balon en campo opuesto	Diferenciación		30'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 4 PM	N° de sesión: 95	N° de semana: 32
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 9 A 12 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Resaltar las zonas de juego adecuadas en defensa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.		Aerobica			BALONES MEDICINALES
4.	Resistencia	Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. estructuras de juego	Acoplamiento		30'	
2.	Ritmo			
3. control del juego	Equilibrio		30'	
4.	Orientación			
5. dominio del balon en campo opuesto	Diferenciación		30'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



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

Fecha:	24'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 4 PM	N° de sesión: 96	N° de semana: 33	
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:		Edades: 9 A 12 ANOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Resaltar las zonas de juego adecuadas en defensa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			BALONES MEDICINALES
4.		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. estructuras de juego	Acoplamiento		30'	
2.	Ritmo			
3. control del juego	Equilibrio		30'	
4.	Orientación			
5. dominio del balon en campo opuesto	Diferenciación		30'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25'11'21	Lugar: SAN RANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 4 PM	N° de sesión: 97	N° de semana: 33
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:		Edades: 9 A 12 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol						
Objetivo Especifico: Resaltar las zonas de juego adecuadas en defensa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			BALONES MEDICINALES
4.		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. estructuras de juego	Acoplamiento		30'	
2.	Ritmo			
3. control del juego	Equilibrio		30'	
4.	Orientación			
5. dominio del balon en campo opuesto	Diferenciación		30'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 4 PM	N° de sesión: 97	N° de semana: 33
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 9 A 12 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Resaltar las zonas de juego adecuadas en defensa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			BALONES MEDICINALES
4.		Anaerobica			BALONES DE JUEGO
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. estructuras de juego	Acoplamiento		30'	
2.	Ritmo			
3. control del juego	Equilibrio		30'	
4.	Orientación			
5. dominio del balon en campo opuesto	Diferenciación		30'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. H.B.M.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27.11.21	Lugar: SUEVA		Municipio: JUNIN		Hora: 4 PM	N° de sesión: 85		N° de semana: 30
Nombre del Formador: YESID ROZO						N° de deportistas:			Edades: 9 A 12 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: identificar cuales son los conceptos tecnicos del futbol para su posterior ejecucion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1.	Fuerza	Maxima			PLATILLOS
2. atrapados con balon		Explosiva		20'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos de velocidad		Desplazamiento		20'	
7.juegos de persecucion		Reacciòn		20'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. sentido de direccion	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juegos de posicion		conceptos defensivos		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03'11'21	Lugar: SAN FRNACISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 6 PM	N° de sesión: 86	N° de semana: 30
Nombre del Formador: YESI ROZO			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TACTICO EN ACCIONES OFENSIVAS EN ACCIONES DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2. EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2. JUEGOS POR PAREJAS		Explosiva		10'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
6. SESION DE VELOCIDAD DE REACCION		Desplazamiento		20'	PETOS
7. CIRCUITO DE VELOCIDAD		Reacciòn		10'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. LOCALIZACION DE OBJETO	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOMINIO DEL 2X1	X	EN ATAQUE	30'	
2. SALIDA DE LATERALES	X	EN ATAQUE	30'	
3.	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



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

Fecha: 04'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 6 PM	N° de sesión: 87	N° de semana: 30
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TACTICO EN ACCIONES OFENSIVAS EN ACCIONES DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2.EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	- Resistencia	Maxima Aerobica			BALONES DE JUEGO
3.					
4.		Anaerobica			PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
6.SESION DE VELOCIDAD DE REACCION		Desplazamiento		20'	PETOS
7. CIRCUITO DE VELOCIDAD		Reacciòn		10'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. LOCALIZACION DE OBJETO	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOMINIO DEL 2X1	X	EN ATAQUE	30'	
2.SALIDA DE LATERALES	X	EN ATAQUE	30'	
3.	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



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

Fecha: 05'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: SUEVA	Hora: 6 PM	N° de sesión: 88	N° de semana: 30
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TACTICO EN ACCIONES OFENSIVAS EN ACCIONES DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2. EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2. JUEGOS POR PAREJAS		Explosiva		10'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
6. SESION DE VELOCIDAD DE REACCION		Desplazamiento		20'	PETOS
7. CIRCUITO DE VELOCIDAD		Reacciòn		10'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. LOCALIZACION DE OBJETO	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOMINIO DEL 2X1	X	EN ATAQUE	30'	
2. SALIDA DE LATERALES	X	EN ATAQUE	30'	
3.	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	06'11'21	Lugar:SUEVA	Municipio:JUNIN	Hora: 6 PM	N° de sesión: 89	N° de semana: 31	
Nombre del Formador: YESID RZO				N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 ANOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	

Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TECNICO DEL CONTROL POR MEDIO DE EL LANZAMIENTO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2.EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2. LANZAMIENTOS DE BALON		Explosiva		20'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4. CIRCUITO DE AEROBICO, ANAEROBICO		Anaerobica		20'	PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
		Desplazamiento			PETOS
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LANZAMIENTOS AL AIRE	X		20'	
2. JUEGO DE AIRE CON BALON	X		20'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



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

Fecha: 10'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 6 PM	N° de sesión: 90	N° de semana: 31
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TECNICO DEL CONTROL POR MEDIO DE EL LANZAMIENTO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2. EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2. LANZAMIENTOS DE BALON		Explosiva		20'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4. CIRCUITO DE AEROBICO, ANAEROBICO		Anaerobica		20'	PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
		Desplazamiento			PETOS
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LANZAMIENTOS AL AIRE	X		20'	
2. JUEGO DE AIRE CON BALON	X		20'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



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

Fecha:	11'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO		Municipio: JUNIN		Hora: 6 PM	N° de sesión: 91		N° de semana: 31
Nombre del Formador: YESID ROZO						N° de deportistas:			Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TECNICO DEL CONTROL POR MEDIO DE EL LANZAMIENTO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2.EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2. LANZAMIENTOS DE BALON		Explosiva		20'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4. CIRCUITO DE AEROBICO, ANAEROBICO		Anaerobica		20'	PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
		Desplazamiento			PETOS
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LANZAMIENTOS AL AIRE	X		20'	
2. JUEGO DE AIRE CON BALON	X		20'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 6 PM	N° de sesión: 92	N° de semana: 32
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TECNICO DEL PASE EN ACCIONES DE JUEGO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2.EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
6.SESION DE VELOCIDAD DE REACCION		Desplazamiento		20'	PETOS
7. CIRCUITO DE VELOCIDAD		Reacciòn		20'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. PASES DE PAREJAS	X		20'	
2. PASES EN TRENSA	X	ELUDE OBSTACULOS	20'	
3. PASES BAJA ALTURA			20'	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



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

Fecha:	13'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 6 PM	N° de sesión: 93	N° de semana: 32
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TECNICO DEL PASE EN ACCIONES DE JUEGO						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2.EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
6.SESION DE VELOCIDAD DE REACCION		Desplazamiento		20'	PETOS
7. CIRCUITO DE VELOCIDAD		Reacciòn		20'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. PASES DE PAREJAS	X		20'	
2. PASES EN TRENSA	X	ELUDE OBSTACULOS	20'	
3. PASES BAJA ALTURA			20'	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 6 PM	N° de sesión: 94	N° de semana: 32
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TECNICO DEL PASE EN ACCIONES DE JUEGO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2. EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
6. SESION DE VELOCIDAD DE REACCION		Desplazamiento		20'	PETOS
7. CIRCUITO DE VELOCIDAD		Reacciòn		20'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. PASES DE PAREJAS	X		20'	
2. PASES EN TRENSA	X	ELUDE OBSTACULOS	20'	
3. PASES BAJA ALTURA			20'	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



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

Fecha: 18'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 6 PM	N° de sesión: 96	N° de semana: 33
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TECNICO DEL PASE EN ACCIONES DE JUEGO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2.EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
6.SESION DE VELOCIDAD DE REACCION		Desplazamiento		20'	PETOS
7. CIRCUITO DE VELOCIDAD		Reacciòn		20'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. PASES DE PAREJAS	X		20'	
2. PASES EN TRENSA	X	ELUDE OBSTACULOS	20'	
3. PASES BAJA ALTURA			20'	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



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

Fecha: 19'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 6 PM	N° de sesión: 97	N° de semana: 33
Nombre del Formador: YESID ROZOO			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TECNICO DEL PASE EN ACCIONES DE JUEGO					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2. EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
6. SESION DE VELOCIDAD DE REACCION		Desplazamiento		20'	PETOS
7. CIRCUITO DE VELOCIDAD		Reacciòn		20'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. PASES DE PAREJAS	X		20'	
2. PASES EN TRENSA	X	ELUDE OBSTACULOS	20'	
3. PASES BAJA ALTURA			20'	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 6 PM	N° de sesión: 98	N° de semana: 34
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TECNICO DEL PASE EN ACCIONES DE JUEGO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2.EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2.		Explosiva			CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
6.SESION DE VELOCIDAD DE REACCION		Desplazamiento		20'	PETOS
7. CIRCUITO DE VELOCIDAD		Reacciòn		20'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. PASES DE PAREJAS	X		20'	
2. PASES EN TRENSA	X	ELUDE OBSTACULOS	20'	
3. PASES BAJA ALTURA			20'	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



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

Fecha:	24'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 6 PM	N° de sesión: 86		N° de semana: 30
Nombre del Formador: YESID ROZO				N° de deportistas:			Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TACTICO EN ACCIONES OFENSIVAS EN ACCIONES DE JUEGO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2. EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2. JUEGOS POR PAREJAS		Explosiva		10'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
6. SESION DE VELOCIDAD DE REACCION		Desplazamiento		20'	PETOS
7. CIRCUITO DE VELOCIDAD		Reacciòn		10'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. LOCALIZACION DE OBJETO	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOMINIO DEL 2X1	X	EN ATAQUE	30'	
2. SALIDA DE LATERALES	X	EN ATAQUE	30'	
3.	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



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

Fecha: 25'11'21	Lugar: SAN FRANCISCO	Municipio: JUNIN	Hora: 6 PM	N° de sesión: 87	N° de semana: 30
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TACTICO EN ACCIONES OFENSIVAS EN ACCIONES DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2.EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2. JUEGOS POR PAREJAS		Explosiva		10'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
6. SESION DE VELOCIDAD DE REACCION		Desplazamiento		20'	PETOS
7. CIRCUITO DE VELOCIDAD		Reacciòn		10'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. LOCALIZACION DE OBJETO	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOMINIO DEL 2X1	X	EN ATAQUE	30'	
2. SALIDA DE LATERALES	X	EN ATAQUE	30'	
3.	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



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

Fecha: 26'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio:JUNIN	Hora: 6 PM	N° de sesión: 88	N° de semana: 30
Nombre del Formador:YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TACTICO EN ACCIONES OFENSIVAS EN ACCIONES DE JUEGO					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2. EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2. JUEGOS POR PAREJAS		Explosiva		10'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
6. SESION DE VELOCIDAD DE REACCION		Desplazamiento		20'	PETOS
7. CIRCUITO DE VELOCIDAD		Reacciòn		10'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. LOCALIZACION DE OBJETO	Orientación		10'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. DOMINIO DEL 2X1	X	EN ATAQUE	30'	
2. SALIDA DE LATERALES	X	EN ATAQUE	30'	
3.	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27'11'21	Lugar: SUEVA	Municipio: JUNIN	Hora: 6 PM	N° de sesión: 89	N° de semana: 31
Nombre del Formador: YESID ROZO			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 ANOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: GENERAR TODOS LOS CONTENIDOS TANTO FISICO COMO TECNICOS Y TACTICOS EN EL JOVEN

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICAR EL COMPONENTE TECNICO DEL CONTROL POR MEDIO DE EL LANZAMIENTO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICOS DE CALENTAMIENTO	Introduccion a la clase		10'	
2.EXPLICACION DE LA SESION	llamado a lista		10'	
3.	Movilidad Articular			
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			BALONES DE JUEGO
2. LANZAMIENTOS DE BALON		Explosiva		20'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			
4. CIRCUITO DE AEROBICO, ANAEROBICO		Anaerobica		20'	PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			CONOS
		Desplazamiento			PETOS
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

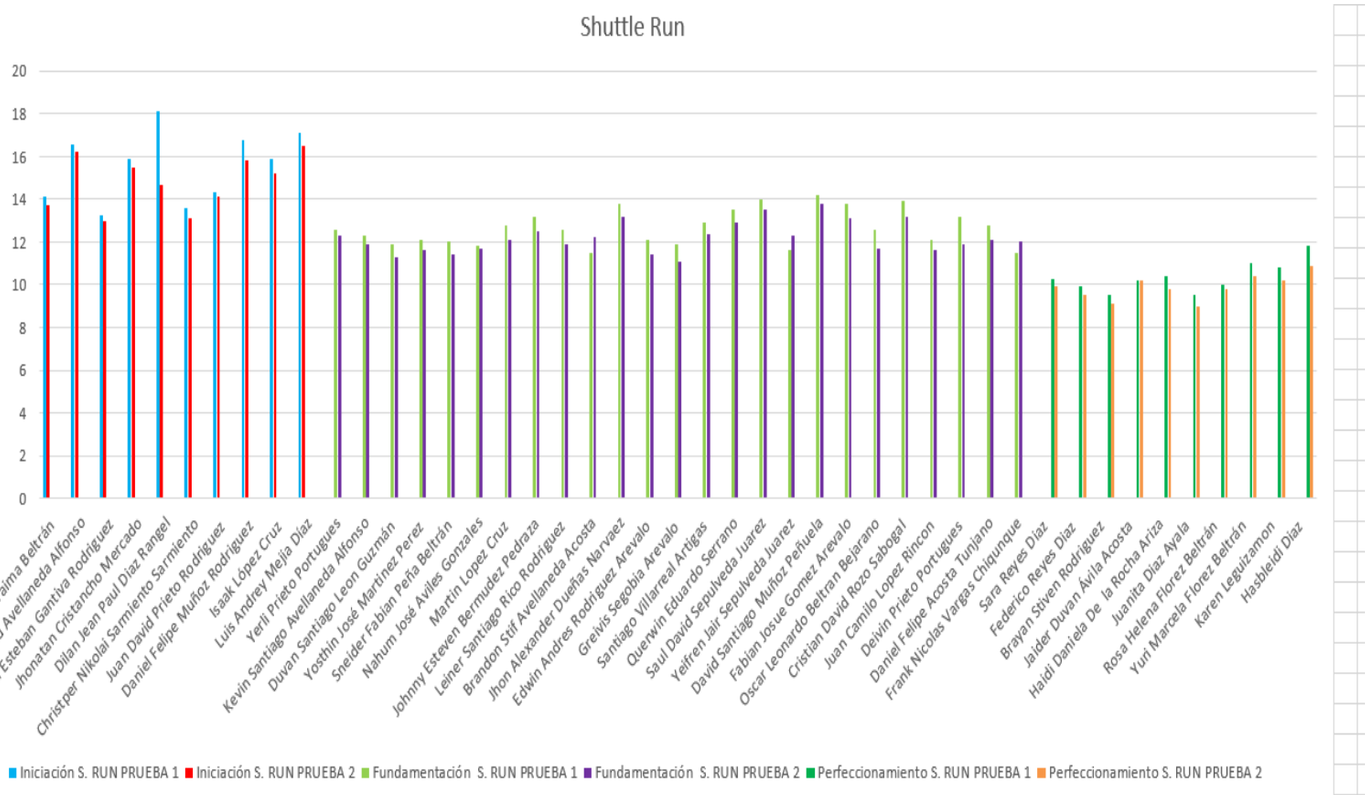
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LANZAMIENTOS AL AIRE	X		20'	
2. JUEGO DE AIRE CON BALON	X		20'	
3.				
4.				

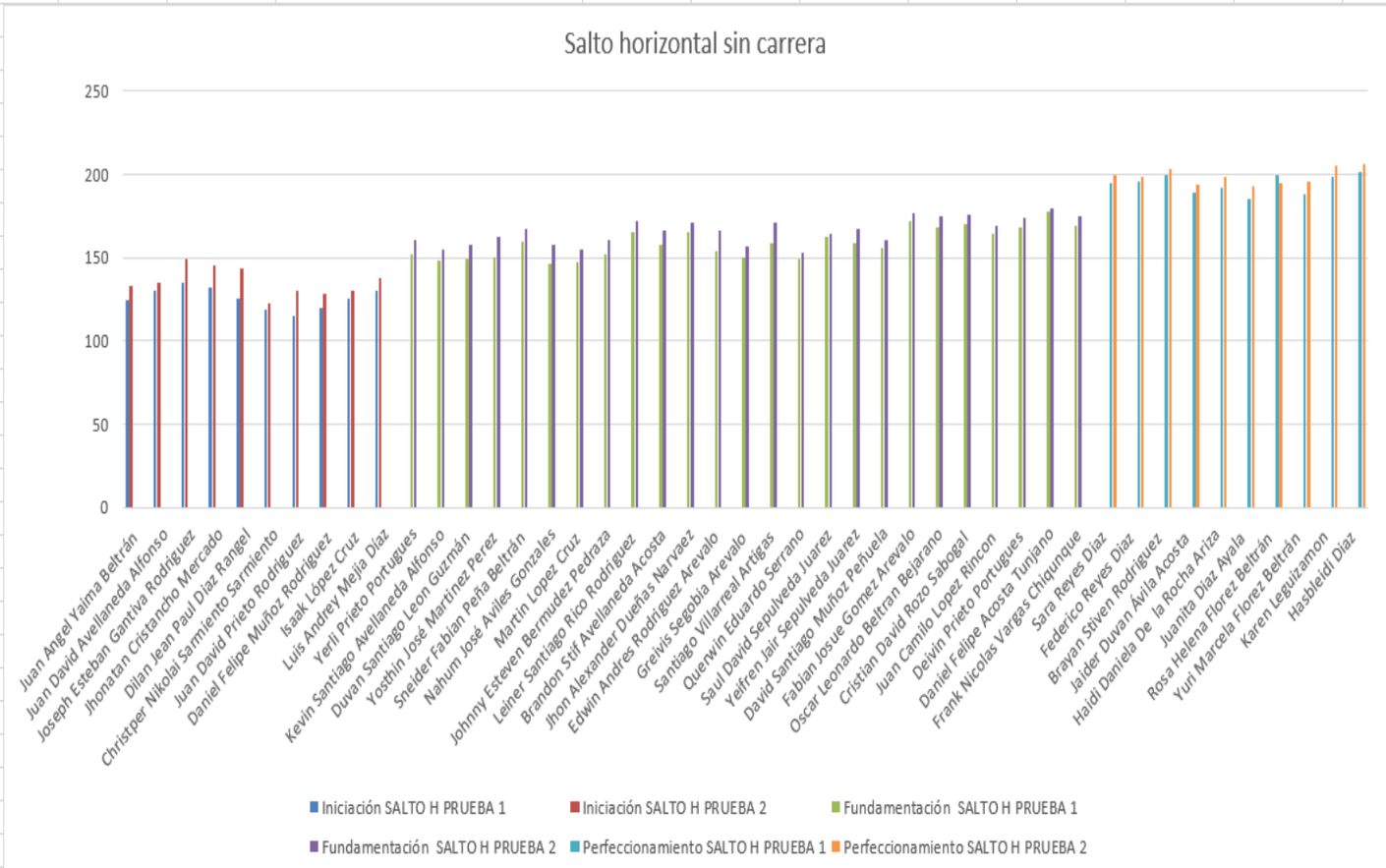
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10'	ZONAS DEL CUERPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10'	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

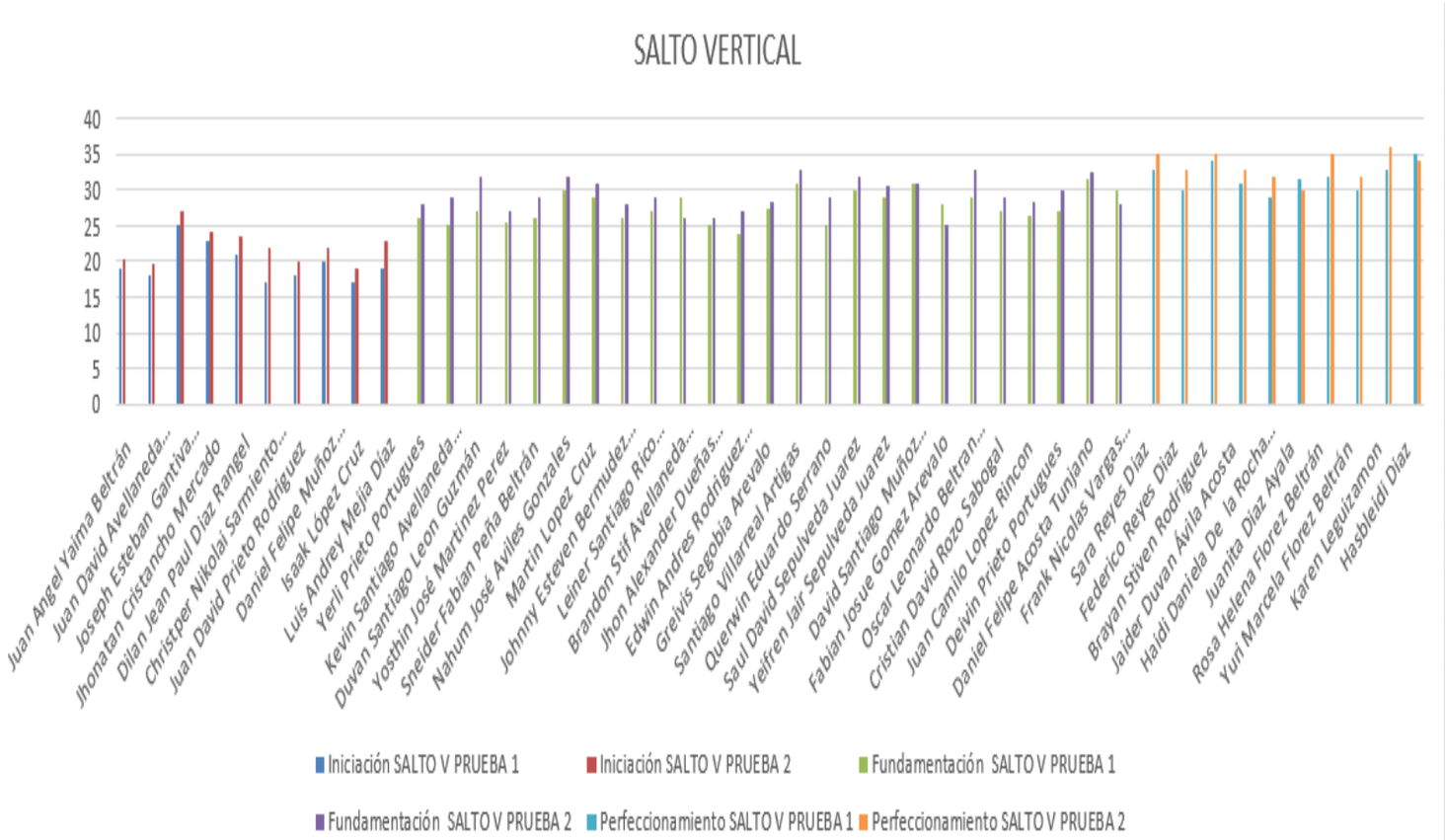
		15,564	14,78	12,668	12,204	10,34	9,88		
		Iniciación		Fundamentación		Perfeccionamiento			
		S. RUN PRUEBA 1	**S. RUN PRUEBA 2**	**S. RUN PRUEBA 1**	**S. RUN PRUEBA 2**	**S. RUN PRUEBA 1**	**S. RUN PRUEBA 2**		
1	Juan Angel Yaima Beltrán	14,1	13,7						
2	Juan David Avellaneda Alfonso	16,56	16,2						
3	Joseph Esteban Gantiva Rodriguez	13,28	13						
4	Jhonatan Cristancho Mercado	15,88	15,5						
5	Dilan Jean Paul Diaz Rangel	18,12	14,68						
6	Christper Nikolai Sarmiento Sarmiento	13,6	13,1						
7	Juan David Prieto Rodriguez	14,3	14,1						
8	Daniel Felipe Muñoz Rodriguez	16,8	15,8						
9	Isaak López Cruz	15,9	15,22						
10	Luis Andrey Mejia Díaz	17,1	16,5						
11	Yerli Prieto Portugues			12,6	12,3				
12	Kevin Santiago Avellaneda Alfonso			12,3	11,9				
13	Duvan Santiago Leon Guzmán			11,9	11,3				
14	Yosthin José Martinez Perez			12,1	11,6				
15	Sneider Fabian Peña Beltrán			12	11,4				
16	Nahum José Aviles Gonzales			11,8	11,7				
17	Martin Lopez Cruz			12,8	12,1				
18	Johnny Esteven Bermudez Pedraza			13,2	12,5				
19	Leiner Santiago Rico Rodriguez			12,6	11,9				
20	Brandon Stif Avellaneda Acosta			11,5	12,2				
21	Jhon Alexander Dueñas Narvaez			13,8	13,2				
22	Edwin Andres Rodriguez Arevalo			12,1	11,4				
23	Greivis Segobia Arevalo			11,9	11,1				
24	Santiago Villarreal Artigas			12,9	12,4				
25	Querwin Eduardo Serrano			13,5	12,9				
26	Saul David Sepulveda Juarez			14	13,5				
27	Yeifren Jair Sepulveda Juarez			11,6	12,3				
28	David Santiago Muñoz Peñuela			14,2	13,8				
29	Fabian Josue Gomez Arevalo			13,8	13,1				
30	Oscar Leonardo Beltran Bejarano			12,6	11,7				
31	Cristian David Rozo Sabogal			13,9	13,2				
32	Juan Camilo Lopez Rincon			12,1	11,6				
33	Deivin Prieto Portugues			13,2	11,9				
34	Daniel Felipe Acosta Tunjano			12,8	12,1				
35	Frank Nicolas Vargas Chiqunque			11,5	12				
36	Sara Reyes Diaz					10,3	9,9		
37	Federico Reyes Diaz					9,9	9,5		
38	Brayan Stiven Rodriguez					9,5	9,1		
39	Jaider Duvan Ávila Acosta					10,2	10,2		
40	Haidi Daniela De la Rocha Ariza					10,4	9,8		
41	Juanita Diaz Ayala					9,5	9		
42	Rosa Helena Florez Beltrán					10	9,8		
43	Yuri Marcela Florez Beltrán					11	10,4		
44	Karen Leguizamon					10,8	10,2		
45	Hasbleidi Diaz					11,8	10,9		


Shuttle Run
20
18
16
14
12
10
8
6
4
2
0
Juan Angel Yaima Beltrán
Juan David Avellaneda Alfonso
Joseph Esteban Gantiva Rodriguez
Jhonatan Cristancho Mercado
Dilan Jean Paul Diaz Rangel
Christper Nikolai Sarmiento Sarmiento
Juan David Prieto Rodriguez
Daniel Felipe Muñoz Rodriguez
Isaak López Cruz
Luis Andrey Mejia Diaz
Yerli Prieto Portugues
Kevin Santiago Avellaneda Alfonso
Duvan Santiago Leon Guzmán
Yosthin José Martinez Perez
Sneider Fabian Peña Beltrán
Nahum José Aviles Gonzales
Martin Lopez Cruz
Johnny Esteven Bermudez Pedraza
Leiner Santiago Rico Rodriguez
Brandon Stif Avellaneda Acosta
Jhon Alexander Dueñas Narvaez
Edwin Andres Rodriguez Arevalo
Greivis Segobia Arevalo
Santiago Villarreal Artigas
Querwin Eduardo Serrano
Saul David Sepulveda Juarez
Yeifren Jair Sepulveda Juarez
David Santiago Muñoz Peñuela
Fabian Josue Gomez Arevalo
Oscar Leonardo Beltran Bejarano
Cristian David Rozo Sabogal
Juan Camilo Lopez Rincon
Delvin Prieto Portugues
Daniel Felipe Acosta Tunjano
Frank Nicolas Vargas Chiquinque
Sara Reyes Diaz
Federico Reyes Diaz
Brayan Stiven Rodriguez
Jaider Duvan Avila Acosta
Haidi Daniela De la Rocha Ariza
Juanita Diaz Ayala
Rosa Helena Florez Beltrán
Yuri Marcela Florez Beltrán
Karen Leguizamon
Hasbleidi Diaz
Iniciación S. RUN PRUEBA 1
Iniciación S. RUN PRUEBA 2
Fundamentación S. RUN PRUEBA 1
Fundamentación S. RUN PRUEBA 2
Perfeccionamiento S. RUN PRUEBA 1
Perfeccionamiento S. RUN PRUEBA 2

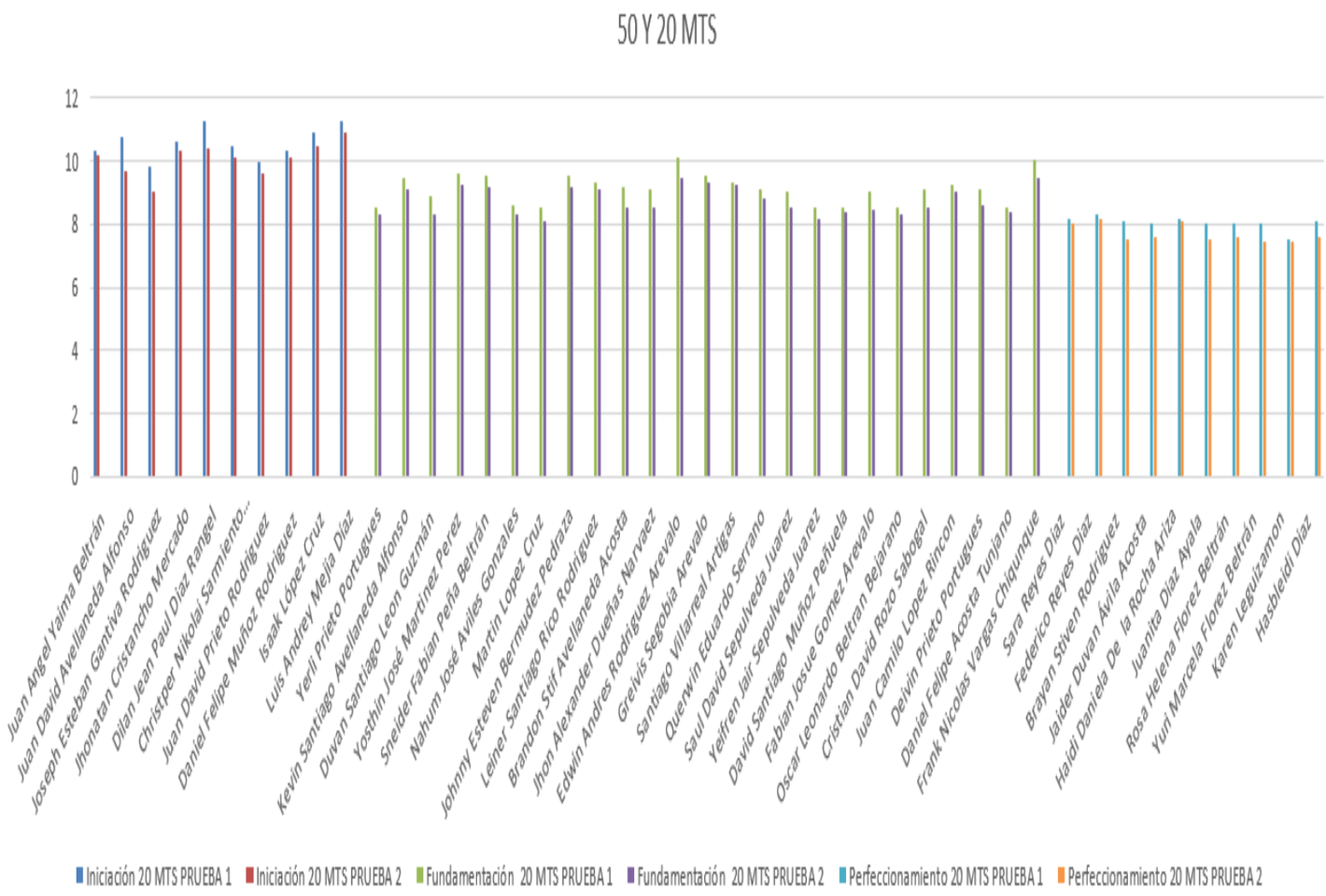
		125,5	135,4	158,8	166,04	194,5	199
		Iniciación		Fundamentación		Perfeccionamiento	
		SALTO H PRUEBA 1	**SALTO H PRUEBA 2**	**SALTO H PRUEBA 1**	**SALTO H PRUEBA 2**	**SALTO H PRUEBA 1**	**SALTO H PRUEBA 2**
1	Juan Angel Yaima Beltrán	124	133				
2	Juan David Avellaneda Alfonso	130	135				
3	Joseph Esteban Gantiva Rodriguez	135	149				
4	Jhonatan Cristancho Mercado	132	145				
5	Dilan Jean Paul Diaz Rangel	125	143				
6	Christper Nikolai Sarmiento Sarmiento	119	123				
7	Juan David Prieto Rodriguez	115	130				
8	Daniel Felipe Muñoz Rodriguez	120	128				
9	Isaak López Cruz	125	130				
10	Luis Andrey Mejia Díaz	130	138				
11	Yerli Prieto Portugues			152	161		
12	Kevin Santiago Avellaneda Alfonso			148	155		
13	Duvan Santiago Leon Guzmán			149	158		
14	Yosthin José Martinez Perez			150	162		
15	Sneider Fabian Peña Beltrán			160	167		
16	Nahum José Aviles Gonzales			146	158		
17	Martin Lopez Cruz			147	155		
18	Johnny Esteven Bermudez Pedraza			152	161		
19	Leiner Santiago Rico Rodriguez			165	172		
20	Brandon Stif Avellaneda Acosta			158	166		
21	Jhon Alexander Dueñas Narvaez			165	171		
22	Edwin Andres Rodriguez Arevalo			154	166		
23	Greivis Segobia Arevalo			150	157		
24	Santiago Villarreal Artigas			159	171		
25	Querwin Eduardo Serrano			149	153		
26	Saul David Sepulveda Juarez			162	164		
27	Yeifren Jair Sepulveda Juarez			159	167		
28	David Santiago Muñoz Peñuela			156	161		
29	Fabian Josue Gomez Arevalo			172	177		
30	Oscar Leonardo Beltran Bejarano			168	175		
31	Cristian David Rozo Sabogal			170	176		
32	Juan Camilo Lopez Rincon			164	169		
33	Deivin Prieto Portugues			168	174		
34	Daniel Felipe Acosta Tunjano			178	180		
35	Frank Nicolas Vargas Chiqunque			169	175		
36	Sara Reyes Diaz					195	200
37	Federico Reyes Diaz					196	199
38	Brayan Stiven Rodriguez					200	203
39	Jaider Duvan Ávila Acosta					189	194
40	Haidi Daniela De la Rocha Ariza					192	199
41	Juanita Diaz Ayala					185	193
42	Rosa Helena Florez Beltrán					200	195
43	Yuri Marcela Florez Beltrán					188	196
44	Karen Leguizamon					199	205
45	Hasbleidi Diaz					201	206


Salto horizontal sin carrera
250
200
150
100
50
0
Juan Angel Yaima Beltrán
Juan David Avellaneda Alfonso
Joseph Esteban Gantiva Rodriguez
Jhonatan Cristancho Mercado
Dilan Jean Paul Diaz Rangel
Christper Nikolai Sarmiento Sarmiento
Juan David Prieto Rodriguez
Daniel Felipe Muñoz Rodriguez
Isaak López Cruz
Luis Andrey Mejia Diaz
Yeri Prieto Portugues
Kevin Santiago Avellaneda Alfonso
Duvan Santiago Leon Guzmán
Yosthin José Martinez Perez
Sneider Fabian Peña Beltrán
Nahum José Aviles Gonzales
Martin Lopez Cruz
Johnny Esteven Bermudez Pedraza
Leiner Santiago Rico Rodriguez
Brandon Stif Avellaneda Acosta
Jhon Alexander Dueñas Narvaez
Edwin Andres Rodriguez Arevalo
Greivis Segobia Arevalo
Santiago Villarreal Artigas
Querwin Eduardo Serrano
Saul David Sepulveda Juarez
Yelfren Jair Sepulveda Juarez
David Santiago Muñoz Peñuela
Fabian Josue Gomez Arevalo
Oscar Leonardo Beltran Bejarano
Cristian David Rozo Sabogal
Juan Camilo Lopez Rincon
Deivin Prieto Portugues
Daniel Felipe Acosta Tunjano
Frank Nicolas Vargas Chiqunque
Sara Reyes Diaz
Federico Reyes Diaz
Brayan Stiven Rodriguez
Jaider Duvan Ávila Acosta
Haidi Daniela De la Rocha Ariza
Juanita Diaz Ayala
Rosa Helena Florez Beltrán
Yuri Marcela Florez Beltrán
Karen Leguizamon
Hasbleidi Diaz
Iniciación SALTO H PRUEBA 1
Iniciación SALTO H PRUEBA 2
Fundamentación SALTO H PRUEBA 1
Fundamentación SALTO H PRUEBA 2
Perfeccionamiento SALTO H PRUEBA 1
Perfeccionamiento SALTO H PRUEBA 2

AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI
	19,7	22,07	27,68	29,36	31,85	33,5	
	Iniciación		Fundamentación		Perfeccionamiento		
	SALTO V PRUEBA 1	**SALTO V PRUEBA 2**	**SALTO V PRUEBA 1**	**SALTO V PRUEBA 2**	**SALTO V PRUEBA 1**	**SALTO V PRUEBA 2**	
Juan Angel Yaima Beltrán	19	20,4					
Juan David Avellaneda Alfonso	18	19,6					
Joseph Esteban Gantiva Rodriguez	25	27					
Jhonatan Cristancho Mercado	23	24,2					
Dilan Jean Paul Diaz Rangel	21	23,5					
Christper Nikolai Sarmiento Sarmiento	17	22					
Juan David Prieto Rodriguez	18	20					
Daniel Felipe Muñoz Rodriguez	20	22					
Isaak López Cruz	17	19					
Luis Andrey Mejia Díaz	19	23					
Yerli Prieto Portugues			26	28			
Kevin Santiago Avellaneda Alfonso			25	29			
Duvan Santiago Leon Guzmán			27	32			
Yosthin José Martinez Perez			25,5	27			
Sneider Fabian Peña Beltrán			26	29			
Nahum José Aviles Gonzales			30	32			
Martin Lopez Cruz			29	31			
Johnny Esteven Bermudez Pedraza			26	28			
Leiner Santiago Rico Rodriguez			27	29			
Brandon Stif Avellaneda Acosta			29	26			
Jhon Alexander Dueñas Narvaez			25	26			
Edwin Andres Rodriguez Arevalo			24	27			
Greivis Segobia Arevalo			27,5	28,5			
Santiago Villarreal Artigas			31	33			
Querwin Eduardo Serrano			25	29			
Saul David Sepulveda Juarez			30	32			
Yeifren Jair Sepulveda Juarez			29	30,5			
David Santiago Muñoz Peñuela			31	31			
Fabian Josue Gomez Arevalo			28	25			
Oscar Leonardo Beltran Bejarano			29	33			
Cristian David Rozo Sabogal			27	29			
Juan Camilo Lopez Rincon			26,5	28,5			
Deivin Prieto Portugues			27	30			
Daniel Felipe Acosta Tunjano			31,5	32,5			
Frank Nicolas Vargas Chiqunque			30	28			
Sara Reyes Diaz					33	35	
Federico Reyes Diaz					30	33	
Brayan Stiven Rodriguez					34	35	
Jaider Duvan Ávila Acosta					31	33	
Haidi Daniela De la Rocha Ariza					29	32	
Juanita Diaz Ayala					31,5	30	
Rosa Helena Florez Beltrán					32	35	
Yuri Marcela Florez Beltrán					30	32	
Karen Leguizamon					33	36	
Hasbleidi Diaz					35	34	

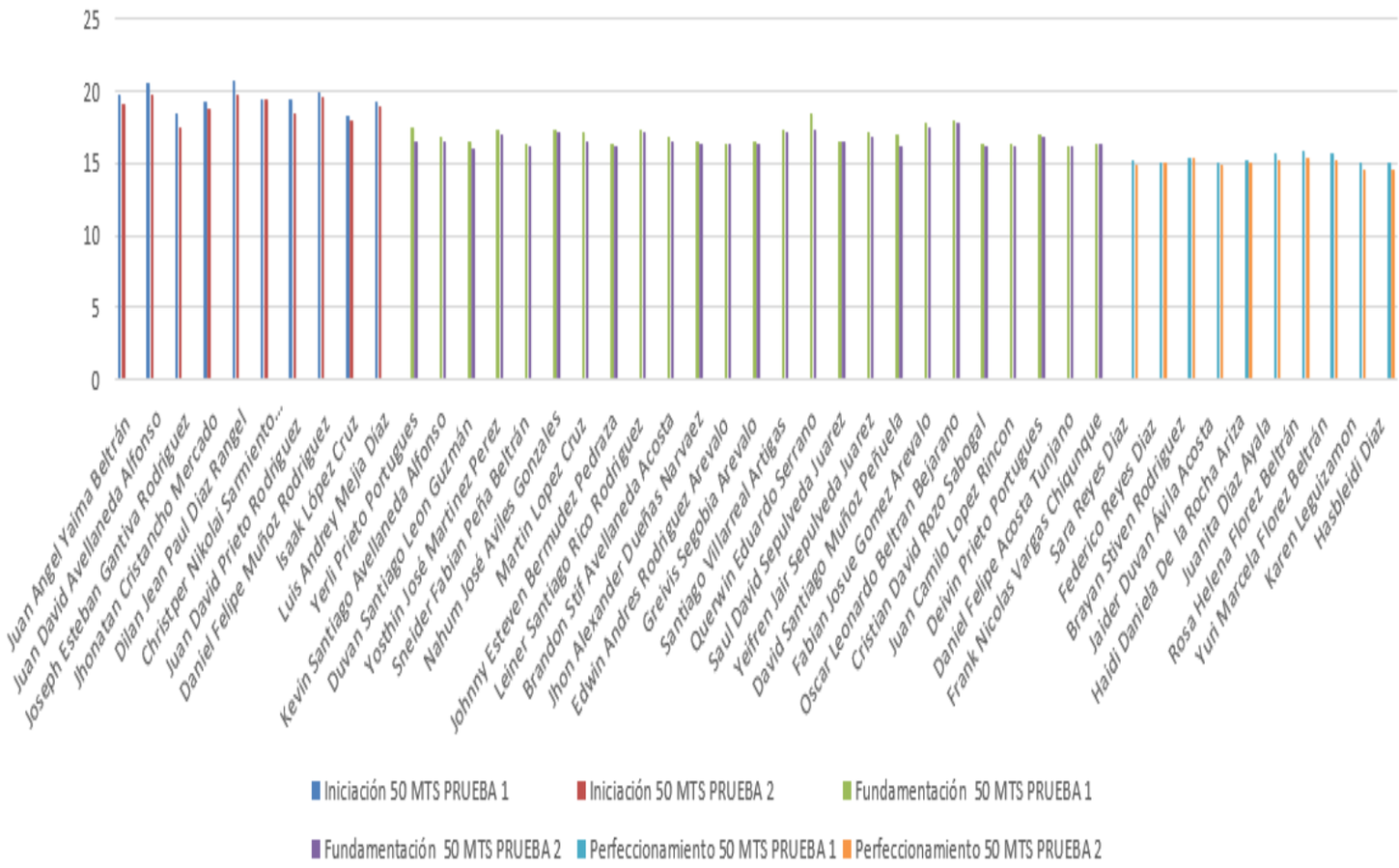

SALTO VERTICAL
40
35
30
25
20
15
10
5
0
Juan Angel Yaima Beltrán
Juan David Avellaneda...
Joseph Esteban Gantiva...
Jhonatan Cristancho Mercado
Dilan Jean Paul Diaz Rangel
Christper Nikolai Sarmiento...
Juan David Prieto Rodriguez
Daniel Felipe Muñoz...
Isaak López Cruz
Luis Andrey Mejia Diaz
Yerli Prieto Portugues
Kevin Santiago Avellaneda...
Duvan Santiago Leon Guzmán
Yosthin José Martinez Perez
Sneider Fabian Peña Beltrán
Nahum José Aviles Gonzales
Martin Lopez Cruz
Johnny Esteven Bermudez...
Leiner Santiago Rico...
Brandon Stif Avellaneda...
Jhon Alexander Dueñas...
Edwin Andres Rodriguez...
Grelvis Segobia Arevalo
Santiago Villarreal Artigas
Querwin Eduardo Serrano
Saul David Sepulveda Juarez
Yeifren Jair Sepulveda Juarez
David Santiago Muñoz...
Fabian Josue Gomez Arevalo
Oscar Leonardo Beltran...
Cristian David Rozo Sabogal
Juan Camilo Lopez Rincon
Delvin Prieto Portugues
Daniel Felipe Acosta Tunjano
Frank Nicolas Vargas...
Sara Reyes Diaz
Federico Reyes Diaz
Brayan Stiven Rodriguez
Jaider Duvan Ávila Acosta
Haidi Daniela De la Rocha...
Juanita Diaz Ayala
Rosa Helena Florez Beltrán
Yuri Marcela Florez Beltrán
Karen Leguizamon
Hasbleidi Diaz
Iniciación SALTO V PRUEBA 1
Iniciación SALTO V PRUEBA 2
Fundamentación SALTO V PRUEBA 1
Fundamentación SALTO V PRUEBA 2
Perfeccionamiento SALTO V PRUEBA 1
Perfeccionamiento SALTO V PRUEBA 2

AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS
		10,581	10,08	9,1148	8,7376	8,053	7,696		
		Iniciación		Fundamentación		Perfeccionamiento			
		20 MTS PRUEBA 1	**20 MTS PRUEBA 2**	**20 MTS PRUEBA 1**	**20 MTS PRUEBA 2**	**20 MTS PRUEBA 1**	**20 MTS PRUEBA 2**		
	Juan Angel Yaima Beltrán	10,3	10,2						
	Juan David Avellaneda Alfonso	10,8	9,7						
	Joseph Esteban Gantiva Rodriguez	9,8	9						
	Jhonatan Cristancho Mercado	10,6	10,3						
	Dilan Jean Paul Diaz Rangel	11,3	10,4						
	Christper Nikolai Sarmiento Sarmiento	10,51	10,1						
	Juan David Prieto Rodriguez	10	9,6						
	Daniel Felipe Muñoz Rodriguez	10,3	10,1						
	Isaak López Cruz	10,9	10,5						
	Luis Andrey Mejia Díaz	11,3	10,9						
	Yerli Prieto Portugues			8,5	8,3				
	Kevin Santiago Avellaneda Alfonso			9,5	9,1				
	Duvan Santiago Leon Guzmán			8,9	8,3				
	Yosthin José Martinez Perez			9,6	9,23				
	Sneider Fabian Peña Beltrán			9,54	9,15				
	Nahum José Aviles Gonzales			8,6	8,32				
	Martin Lopez Cruz			8,5	8,12				
	Johnny Esteven Bermudez Pedraza			9,55	9,2				
	Leiner Santiago Rico Rodriguez			9,3	9,09				
	Brandon Stif Avellaneda Acosta			9,15	8,56				
	Jhon Alexander Dueñas Narvaez			9,1	8,5				
	Edwin Andres Rodriguez Arevalo			10,14	9,45				
	Greivis Segobia Arevalo			9,52	9,3				
	Santiago Villarreal Artigas			9,33	9,22				
	Querwin Eduardo Serrano			9,1	8,82				
	Saul David Sepulveda Juarez			9,05	8,52				
	Yeifren Jair Sepulveda Juarez			8,5	8,2				
	David Santiago Muñoz Peñuela			8,5	8,35				
	Fabian Josue Gomez Arevalo			9	8,45				
	Oscar Leonardo Beltran Bejarano			8,5	8,3				
	Cristian David Rozo Sabogal			9,08	8,5				
	Juan Camilo Lopez Rincon			9,25	9,05				
	Deivin Prieto Portugues			9,1	8,57				
	Daniel Felipe Acosta Tunjano			8,55	8,41				
	Frank Nicolas Vargas Chiqunque			10,01	9,43				
	Sara Reyes Diaz					8,2	8,05		
	Federico Reyes Diaz					8,3	8,15		
	Brayan Stiven Rodriguez					8,1	7,55		
	Jaider Duvan Ávila Acosta					8,05	7,56		
	Haidi Daniela De la Rocha Ariza					8,15	8,09		
	Juanita Diaz Ayala					8,05	7,5		
	Rosa Helena Florez Beltrán					8,03	7,58		
	Yuri Marcela Florez Beltrán					8	7,45		
	Karen Leguizamon					7,55	7,46		
	Hasbleidi Diaz					8,1	7,57		

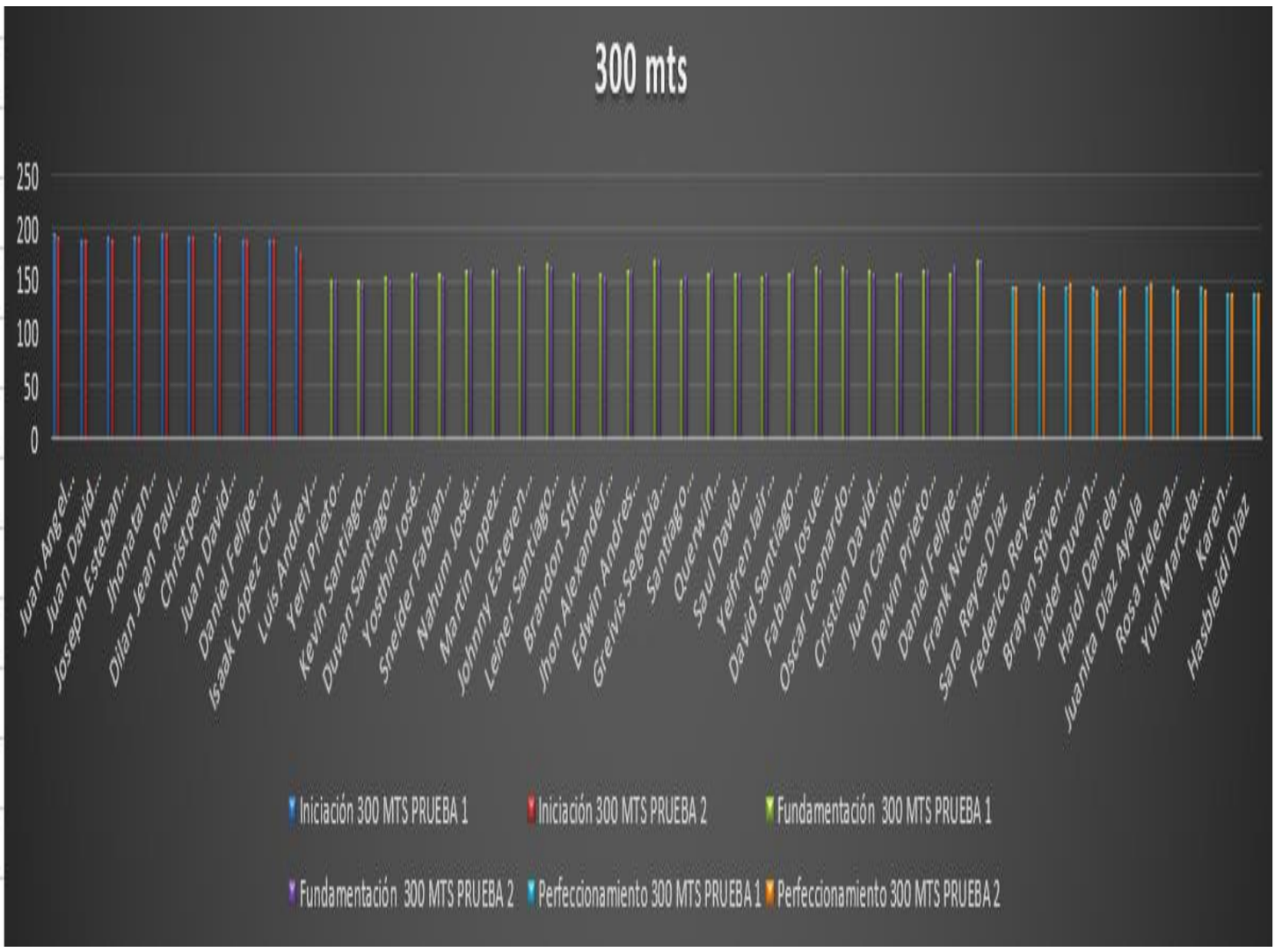

50 Y 20 MTS
12
10
8
6
4
2
0
Juan Angel Yaima Beltrán
Juan David Avellaneda Alfonso
Joseph Esteban Gantiva Rodriguez
Jhonatan Cristancho Mercado
Dilan Jean Paul Diaz Rangel
Christper Nikolai Sanmiento...
Juan David Prieto Rodriguez
Daniel Felipe Muñoz Rodriguez
Isaak López Cruz
Luis Andrey Mejia Diaz
Yeril Prieto Portugues
Kevin Santiago Avellaneda Alfonso
Duvan Santiago Leon Guzmán
Yosthin José Martinez Perez
Sneider Fabian Peña Beltrán
Nahum José Aviles Gonzales
Martin Lopez Cruz
Johnny Estreven Bermudez Pedraza
Leiner Santiago Rico Rodriguez
Brandon Stif Avellaneda Acosta
Jhon Alexander Dueñas Narvaez
Edwin Andres Rodriguez Arevalo
Greivis Segobia Arevalo
Santiago Villarreal Artigas
Quenwin Eduardo Serrano
Saul David Sepulveda Juarez
Yeifren Jair Sepulveda Juarez
David Santiago Muñoz Peñuela
Fabian Josue Gomez Arevalo
Oscar Leonardo Beltran Bejarano
Cristian David Rozo Sabogal
Juan Camilo Lopez Rincon
Delvin Prieto Portugues
Daniel Felipe Acosta Tunjano
Frank Nicolas Vargas Chiqunque
Sara Reyes Diaz
Federico Reyes Diaz
Brayan Stiven Rodriguez
Jaider Duvan Ávila Acosta
Haidi Daniela De la Rocha Ariza
Juanita Diaz Ayala
Rosa Helena Florez Beltrán
Yuri Marcela Florez Beltrán
Karen Legulzamon
Hasbleidi Diaz
Iniciación 20 MTS PRUEBA 1
Iniciación 20 MTS PRUEBA 2
Fundamentación 20 MTS PRUEBA 1
Fundamentación 20 MTS PRUEBA 2
Perfeccionamiento 20 MTS PRUEBA 1
Perfeccionamiento 20 MTS PRUEBA 2

AX	AY	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	BF	BG
		19,549	18,935	16,938	16,6448	15,329	15,003		
		Iniciación		Fundamentación		Perfeccionamiento			
		50 MTS PRUEBA 1	**50 MTS PRUEBA 2**	**50 MTS PRUEBA 1**	**50 MTS PRUEBA 2**	**50 MTS PRUEBA 1**	**50 MTS PRUEBA 2**		
	Juan Angel Yaima Beltrán	19,8	19,1						
	Juan David Avellaneda Alfonso	20,6	19,8						
	Joseph Esteban Gantiva Rodriguez	18,5	17,5						
	Jhonatan Cristancho Mercado	19,2	18,8						
	Dilan Jean Paul Diaz Rangel	20,8	19,8						
	Christper Nikolai Sarmiento Sarmiento	19,51	19,45						
	Juan David Prieto Rodriguez	19,48	18,45						
	Daniel Felipe Muñoz Rodriguez	20	19,55						
	Isaak López Cruz	18,3	18						
	Luis Andrey Mejia Díaz	19,3	18,9						
	Yerli Prieto Portugues			17,5	16,51				
	Kevin Santiago Avellaneda Alfonso			16,8	16,5				
	Duvan Santiago Leon Guzmán			16,55	16,1				
	Yosthin José Martinez Perez			17,3	17				
	Sneider Fabian Peña Beltrán			16,4	16,2				
	Nahum José Aviles Gonzales			17,3	17,1				
	Martin Lopez Cruz			17,24	16,58				
	Johnny Esteven Bermudez Pedraza			16,4	16,25				
	Leiner Santiago Rico Rodriguez			17,4	17,24				
	Brandon Stif Avellaneda Acosta			16,9	16,55				
	Jhon Alexander Dueñas Narvaez			16,47	16,36				
	Edwin Andres Rodriguez Arevalo			16,33	16,28				
	Greivis Segobia Arevalo			16,45	16,3				
	Santiago Villarreal Artigas			17,25	17,1				
	Querwin Eduardo Serrano			18,5	17,4				
	Saul David Sepulveda Juarez			16,59	16,53				
	Yeifren Jair Sepulveda Juarez			17,15	16,9				
	David Santiago Muñoz Peñuela			17	16,25				
	Oscar Leonardo Beltran Bejarano			18	17,88				
	Cristian David Rozo Sabogal			16,32	16,12				
	Juan Camilo Lopez Rincon			16,29	16,15				
	Deivin Prieto Portugues			16,98	16,78				
	Daniel Felipe Acosta Tunjano			16,15	16,11				
	Frank Nicolas Vargas Chiqunque			16,38	16,43				
	Sara Reyes Diaz					15,2	14,9		
	Federico Reyes Diaz					15,1	15,04		
	Brayan Stiven Rodriguez					15,4	15,32		
	Jaider Duvan Ávila Acosta					15,05	14,88		
	Haidi Daniela De la Rocha Ariza					15,15	15,09		
	Juanita Diaz Ayala					15,7	15,2		
	Rosa Helena Florez Beltrán					15,9	15,3		
	Yuri Marcela Florez Beltrán					15,7	15,2		
	Karen Leguizamon					15,1	14,6		
	Hasbleidi Diaz					14,99	14,5		

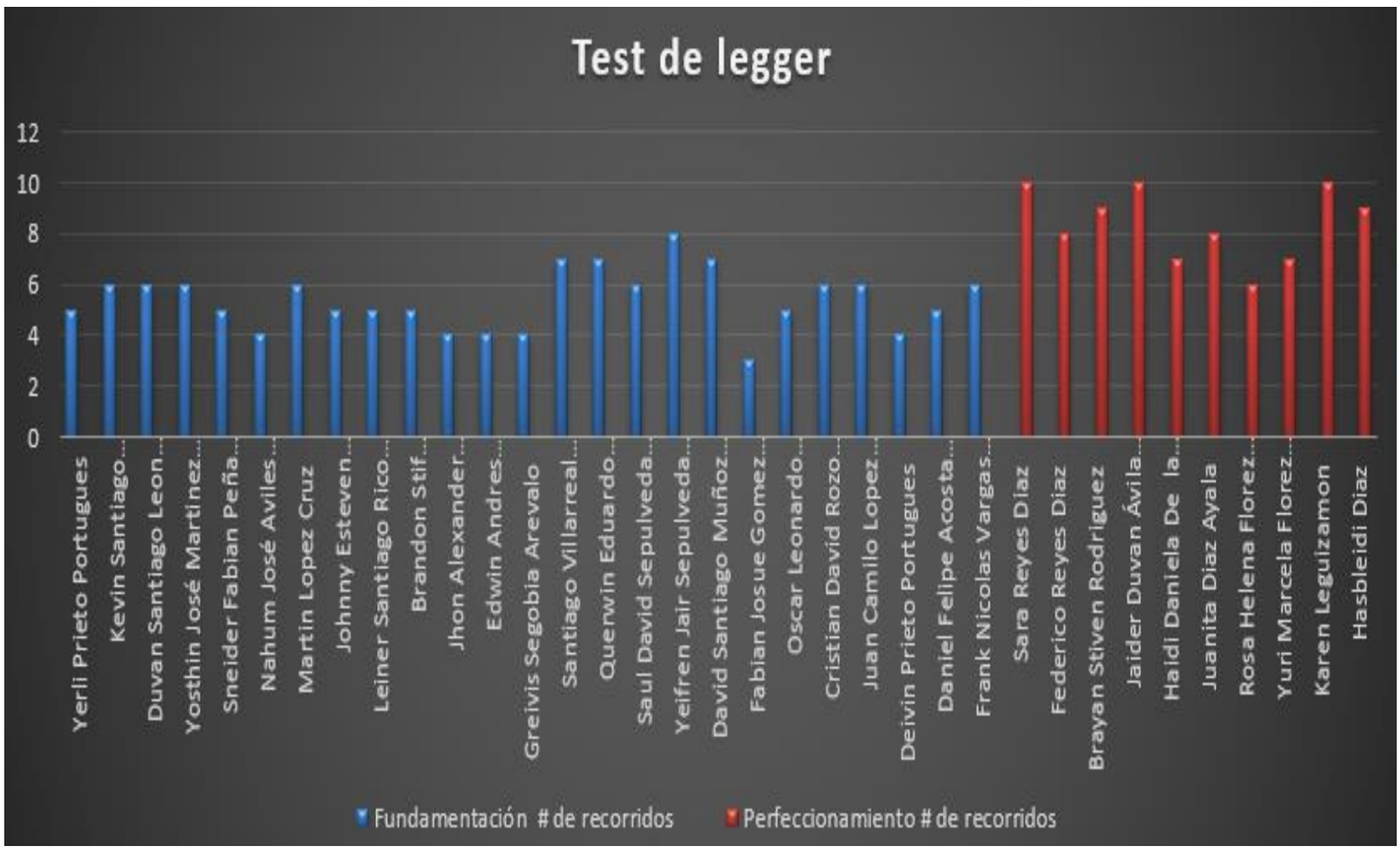
50 Y 20 MTS


25
20
15
10
5
0
Juan Angel Yaima Beltrán
Juan David Avellaneda Alfonso
Joseph Esteban Gantiva Rodriguez
Jhonatan Cristancho Mercado
Dilan Jean Paul Diaz Rangel
Christper Nikolai Sarmiento...
Juan David Prieto Rodriguez
Daniel Felipe Muñoz Rodriguez
Isaak López Cruz
Luis Andrey Mejia Diaz
Yerli Prieto Portugues
Kevin Santiago Avellaneda Alfonso
Duvan Santiago Leon Guzmán
Yosthin José Martinez Perez
Sneider Fabian Peña Beltrán
Nahum José Aviles Gonzales
Martin Lopez Cruz
Johnny Esteven Bermudez Pedraza
Leiner Santiago Rico Rodriguez
Brandon Stif Avellaneda Acosta
Jhon Alexander Dueñas Narvaez
Edwin Andres Rodriguez Arevalo
Grelvis Segobia Arevalo
Santiago Villarreal Artigas
Querwin Eduardo Serrano
Saul David Sepulveda Juarez
Yeiffren Jair Sepulveda Juarez
David Santiago Muñoz Peñuela
Fabian Josue Gomez Arevalo
Oscar Leonardo Beltran Bejarano
Cristian David Rozo Sabogal
Juan Camilo Lopez Rincon
Deivin Prieto Portugues
Daniel Felipe Acosta Tunjano
Frank Nicolas Vargas Chiquinque
Sara Reyes Diaz
Federico Reyes Diaz
Brayan Stiven Rodriguez
Jaider Duvan Avila Acosta
Haidi Daniela De la Rocha Ariza
Juanita Diaz Ayala
Rosa Helena Florez Beltrán
Yuri Marcela Florez Beltrán
Karen Leguizamon
Hasbleidi Diaz
Iniciación 50 MTS PRUEBA 1
Iniciación 50 MTS PRUEBA 2
Fundamentación 50 MTS PRUEBA 1
Fundamentación 50 MTS PRUEBA 2
Perfeccionamiento 50 MTS PRUEBA 1
Perfeccionamiento 50 MTS PRUEBA 2

BL	BM	BN	BO	BP	BQ	BR	BS	BT
		189,25	187,5	157,48	156,84	141,7	141,2	
		Iniciación		Fundamentación		Perfeccionamiento		
		300 MTS PRUEBA 1	**300 MTS PRUEBA 2**	**300 MTS PRUEBA 1**	**300 MTS PRUEBA 2**	**300 MTS PRUEBA 1**	**300 MTS PRUEBA 2**	
	Juan Angel Yaima Beltrán	192	190					
	Juan David Avellaneda Alfonso	188	186					
	Joseph Esteban Gantiva Rodriguez	190	188					
	Jhonatan Cristancho Mercado	191	190					
	Dilan Jean Paul Diaz Rangel	193	192					
	Christper Nikolai Sarmiento Sarmiento	191,5	189					
	Juan David Prieto Rodriguez	192	191					
	Daniel Felipe Muñoz Rodriguez	187	186					
	Isaak López Cruz	188	187					
	Luis Andrey Mejia Díaz	180	176					
	Yerli Prieto Portugues			150	148			
	Kevin Santiago Avellaneda Alfonso			149	147			
	Duvan Santiago Leon Guzmán			152	150			
	Yosthin José Martinez Perez			156	154			
	Sneider Fabian Peña Beltrán			155	153			
	Nahum José Aviles Gonzales			159	158			
	Martin Lopez Cruz			160	158			
	Johnny Esteven Bermudez Pedraza			163	161			
	Leiner Santiago Rico Rodriguez			165	162			
	Brandon Stif Avellaneda Acosta			154	152			
	Jhon Alexander Dueñas Narvaez			155	153			
	Edwin Andres Rodriguez Arevalo			160	159			
	Greivis Segobia Arevalo			169	167			
	Santiago Villarreal Artigas			149	152			
	Querwin Eduardo Serrano			155	158			
	Saul David Sepulveda Juarez			154	154			
	Yeifren Jair Sepulveda Juarez			153	156			
	David Santiago Muñoz Peñuela			157	160			
	Fabian Josue Gomez Arevalo			163	159			
	Oscar Leonardo Beltran Bejarano			161	160			
	Cristian David Rozo Sabogal			158	157			
	Juan Camilo Lopez Rincon			156	155			
	Deivin Prieto Portugues			159	158			
	Daniel Felipe Acosta Tunjano			156	163			
	Frank Nicolas Vargas Chiqunque			169	167			
	Sara Reyes Diaz					143	143	
	Federico Reyes Diaz					145	144	
	Brayan Stiven Rodriguez					143	145	
	Jaider Duvan Ávila Acosta					142	140	
	Haidi Daniela De la Rocha Ariza					139	143	
	Juanita Diaz Ayala					143	145	
	Rosa Helena Florez Beltrán					144	139	
	Yuri Marcela Florez Beltrán					142	140	
	Karen Leguizamon					138	137	
	Hasbleidi Diaz					138	136	


300 mts
250
200
150
100
50
0
Juan Angel...
Juan David...
Josepth Esteban...
Jhonatan...
Dilan Jean Paul...
Christper...
Juan David...
Daniel Felipe...
Isaak Lopez Cruz
Luis Andrey...
Yenli Prieto...
Kevin Santiago...
Duvan Santiago...
Yosthin José...
Sneider Fabian...
Nahum José...
Martin Lopez...
Johnny Esteven...
Leiner Santiago...
Brandon Stif...
Jhon Alexander...
Edwin Andres...
Grevis Segobia...
Santiago...
Querwin...
Saul David...
Yeffren Jair...
David Santiago...
Fabian Josue...
Oscar Leonardo...
Cristian David...
Juan Camilo...
Derlyn Prieto...
Daniel Felipe...
Frank Nicolas...
Sara Reyes Diaz
Federico Reyes...
Brayan Stiven...
Jaider Duvan...
Haldi Daniela...
Juanita Diaz Ayala
Rosa Helena...
Yuri Marcela...
Karen...
Hasbleidi Diaz
Iniciación 300 MTS PRUEBA 1
Iniciación 300 MTS PRUEBA 2
Fundamentación 300 MTS PRUEBA 1
Fundamentación 300 MTS PRUEBA 2
Perfeccionamiento 300 MTS PRUEBA 1
Perfeccionamiento 300 MTS PRUEBA 2

BY	BZ	CA	CB	CC	CD	CE
		Fundamentación	Perfeccionamiento			
		# de recorridos	**# de recorridos**			
	Yerli Prieto Portugues	5				
	Kevin Santiago Avellaneda Alfonso	6				
	Duvan Santiago Leon Guzmán	6				
	Yosthin José Martinez Perez	6				
	Sneider Fabian Peña Beltrán	5				
	Nahum José Aviles Gonzales	4				
	Martin Lopez Cruz	6				
	Johnny Esteven Bermudez Pedraza	5				
	Leiner Santiago Rico Rodriguez	5				
	Brandon Stif Avellaneda Acosta	5				
	Jhon Alexander Dueñas Narvaez	4				
	Edwin Andres Rodriguez Arevalo	4				
	Greivis Segobia Arevalo	4				
	Santiago Villarreal Artigas	7				
	Querwin Eduardo Serrano	7				
	Saul David Sepulveda Juarez	6				
	Yeifren Jair Sepulveda Juarez	8				
	David Santiago Muñoz Peñuela	7				
	Fabian Josue Gomez Arevalo	3				
	Oscar Leonardo Beltran Bejarano	5				
	Cristian David Rozo Sabogal	6				
	Juan Camilo Lopez Rincon	6				
	Deivin Prieto Portugues	4				
	Daniel Felipe Acosta Tunjano	5				
	Frank Nicolas Vargas Chiqunque	6				
	Sara Reyes Diaz		10			
	Federico Reyes Diaz		8			
	Brayan Stiven Rodriguez		9			
	Jaider Duvan Ávila Acosta		10			
	Haidi Daniela De la Rocha Ariza		7			
	Juanita Diaz Ayala		8			
	Rosa Helena Florez Beltrán		6			
	Yuri Marcela Florez Beltrán		7			
	Karen Leguizamon		10			
	Hasbleidi Diaz		9			


Test de legger
12
10
8
6
4
2
0
Yerli Prieto Portugues
Kevin Santiago...
Duvan Santiago Leon...
Yosthin José Martinez...
Sneider Fabian Peña...
Nahum José Aviles...
Martin Lopez Cruz
Johnny Esteven...
Leiner Santiago Rico...
Brandon Stif...
Jhon Alexander...
Edwin Andres...
Greivis Segobia Arevalo
Santiago Villarreal...
Querwin Eduardo...
Saul David Sepulveda...
Yeifren Jair Sepulveda...
David Santiago Muñoz...
Fabian Josue Gomez...
Oscar Leonardo...
Cristian David Rozo...
Juan Camilo Lopez...
Deivin Prieto Portugues
Daniel Felipe Acosta...
Frank Nicolas Vargas...
Sara Reyes Diaz
Federico Reyes Diaz
Brayan Stiven Rodriguez
Jaider Duvan Ávila...
Haidi Daniela De la...
Juanita Diaz Ayala
Rosa Helena Florez...
Yuri Marcela Florez...
Karen Legulzamon
Hasbleidi Diaz
Fundamentación # de recorridos
Perfeccionamiento # de recorridos

ANALICIS CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS

MUNICIPIO JUNIN

Las evaluaciones antropométricas y físicas se realizaron de la siguiente manera:
Aplicación de pruebas de entrada en el mes de agosto
Aplicación de pruebas de salida en el mes de noviembre
Se evaluaron una cantidad de 45 deportistas, respetando los estándares dados por parte de la gobernación, 15 niños de iniciación, 15 de fundamentación y 15 de perfeccionamiento.

SUTTLE RUN

Se logra evidenciar que tanto en la categoría de iniciación como de fundamentación y perfeccionamiento en la primera salida del mes de agosto se obtiene un excelente tiempo de los participantes, logrando hacer la prueba en tiempos muy cortos, cosa que para la segunda prueba de salida no pasa por diferentes factores, en manera de conclusión a nivel general la involución de los participantes en esta prueba se da por falta de concentración, y falta de fortaleza mental.

SALTO HORIZONTAL SIN CARRERA

En la categoría iniciación se observa que el nivel de salto de los niños es variado, hay algunos que en la primera salida logran un buen salto y otros mejoran su distancia en la segunda salida, es un poco equilibrado el tema de los saltos ya que casi la mitad de ellos logran mejorar su salto en la segunda salida y la otra mitad no lo pueden superar sin embargo no es mucha la diferencia entre el primer y segundo salto de cada uno de ellos. En el caso de la categoría fundamentación si hay una evolución importante en el salto de los participantes, ya que 13 de los 15 evaluados logran mejorar su salto en la segunda salida cosa que demuestra una evolución en cada uno de ellos. En la categoría perfeccionamiento también hay una evolución en los participantes de un 90% aproximadamente ya que solamente uno de ellos no logra superar su salto respecto al anterior, de resto todos los demás logran superar su marca en la segunda salida.

SALTO VERTICAL

En el salto vertical en la categoría iniciación hay una importante evolución de los niños, ya que 12 de ellos logran hacer un excelente salto logrando superar el de la primera salida y así mostrando su capacidad de mejora en el ejercicio. En la categoría fundamentación el nivel de salto de los niños es muy igual, que apenas 7 de ellos logran superar su salto, sin embargo, no es mucha la diferencia de salto entre el primero y según de los 15 participantes de esta categoría. En la categoría de perfeccionamiento pasa algo similar en el nivel de salto ya que este es muy parejo sin embargo 11 de los 15 participantes logran mejorar su salto, aunque con un marcador no muy elevado a su primera salida, los que no logran superarlos se acercan a su promedio de salto anterior.

50 Y 20 MTS

Análisis del tiempo de los primeros 20 MTS en la categoría iniciación podemos observar que hay una involución respecto al tiempo de la primera salida, ya que la mayoría se tarde un poco más en la realización de la prueba como se puede reflejar en los diferentes datos. Algo similar pasa con la categoría fundamentación sin embargo los datos logran ser un poquito más equilibrados, pero también todos los participantes tienen una involución respecto a la primera toma.
En la categoría de perfeccionamiento si se logra tener una importante evolución de los participantes, ya que todos logran mejorar su tiempo respecto a su primera salida, en las dos categorías anteriores se tiene esa involución tal vez por un poco de relajo de los participantes a la hora de la prueba. Análisis del tiempo de los 50 MTS en la toma de 50 mts de los participantes se evidencia una leve mejoría en las pruebas en los niños de iniciación, en mayor distancia se evidencia que pueden regularse mejor y se mantienen con buen tiempo cosa que se ve reflejada en la toma de las pruebas. En la categoría fundamentación se ve un poco más equilibrado el tema algunos de ellos logran mejorar su tiempo y otros no lo superan, pero el tiempo es equilibrado en cada uno de ellos. En la categoría perfeccionamiento los tiempos son muy similares sin embargo ninguno de los participantes logra superar el tiempo de la primera toma, pero el tiempo entre toma y toma es similar y se diferencia por segundos notable lo que el tiempo bajo, lograron mantener el resultado del primer test teniendo en cuenta que no se presentaba un trabajo de resistencia en el grupo.

TEST DE LEGGER

Para esta toma se tuvo en cuenta la participación de 35 participantes ya que la categoría de iniciación no se tuvo en cuenta para estos ejercicios por que deben tener una edad mínima de 13 años, en la categoría de fundamentación los participantes logran una buena serie de repeticiones a pesar de su corta edad y los ejercicios a realizar. En la categoría de perfeccionamiento de igual manera los participantes logran una buena serie de repeticiones en las tomas superándose y logrando hacer excelentes trabajos en este test, es de valorar a los participantes de la prueba ya que primero que todo tuvieron el compromiso para realizar los ejercicios y dieron lo mejor de sí para que todo saliera de una buena manera.

YESID ROZO: Entrenador deportivo.

INTEGRACION ESCUELA DE FORMACION SAN FRANCISCO Y SUEVA
NOVIEMBRE

DESCRIPCION:

Se lleva a cabo la integración entre la escuela de san francisco y la inspección de sueva en el municipio de Junín.

OBJETIVO:

Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee, a damas conseguir que ellos interactúen para tener una comunicación.

CANTIDAD DE PARTICIPANTES:

45 Deportistas.



