FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

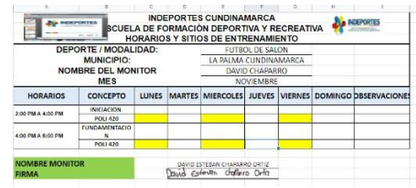
FORMADOR	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**	
No DE CONTRATO	**941**	
MUNICIPIO	**LA PALMA CUNDINAMARCA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAMPO CENTRAL**	**MES: DICIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ACTIVIDAD 1



ACTIVIDAD 2



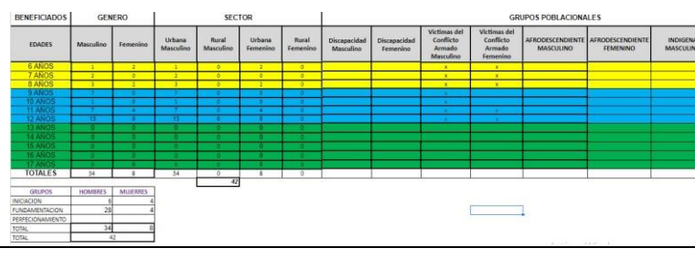
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: LA PALMA CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL MONITOR DAVID CHAPARRO
MES NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4:00 PM	INICIACION							
	POLI 420							
4:00 PM A 6:00 PM	FUNDAMENTACIO N							
	POLI 420							

NOMBRE MONITOR: DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
FIRMA

ACTIVIDAD 3



BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES						
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO
6 AÑOS	1	2	1	0	2	0			x	x			
7 AÑOS	2	0	2	0	0	0			x	x			
8 AÑOS	3	2	3	0	2	0			x	x			
9 AÑOS	1	0	1	0	0	0			x				
10 AÑOS	1	2	1	0	2	0			x				
11 AÑOS	7	4	7	0	4	0			x	x			
12 AÑOS	13	8	13	0	8	0			x	x			
13 AÑOS	0	0	0	0	0	0							
14 AÑOS	0	0	0	0	0	0							
15 AÑOS	0	0	0	0	0	0							
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0							
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0							
TOTALES	34	8	34	0	8	0							
				42									

GRUPOS	HOMBRES	MUJERES
INICIACION	6	4
FUNDAMENTACION	28	4
PERFECIONAMIENTO		
TOTAL	34	8
TOTAL	42	

ACTIVIDAD 4



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

Fecha: 6 de diciembre | Lugar: POLIDEPORTIVO | Municipio: la palma | Horario: 2 a . 04 a (HEY de sesión: | N° de semana: 2
Nombre del Formador: David Esteban chaparro ortiz | NUMERO DE DEPORTIVAL: 42 | edad: 9 y 9 a 12
INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO
Objetivo general: FUERZA EXPLOSIVA . AGILIDAD
Objetivo Especifico: fomentar el compañerismo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): FOMENTAR EL COMPAÑERISMO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

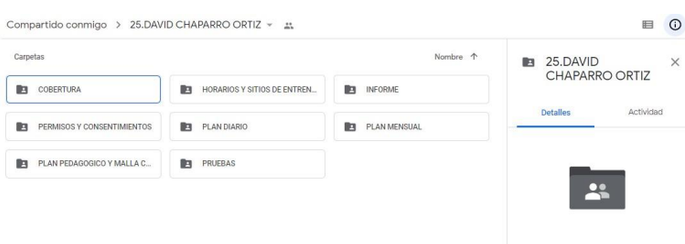
Respeto	X	Convivencia	x	Autodisciplina	
Honradez		Justicia		Responsabilidad	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introducción a la clase	x		conos,mesa pito
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
estiramiento de arquero y pateo al arco	Movilidad Articular			
3 estiramientos	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo: 60 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	balones, platillos, pito
entrenamiento de arqueros y pateo al balon al	Fuerza	Velocidad	x	
		Explosiva	x	10 MINUTOS
	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
		Mixta		

ACTIVIDAD 5



Compartido conmigo > 25.DAVID CHAPARRO ORTIZ

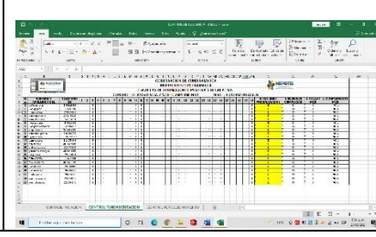
Carpetas | Nombre

- COBERTURA
- HORARIOS Y SITIOS DE ENTREN...
- INFORME
- PERMISOS Y CONSENTIMIENTOS
- PLAN DIARIO
- PLAN MENSUAL
- PLAN PEDAGOGICO Y MALLA C...
- PRUEBAS

25.DAVID CHAPARRO ORTIZ

Detalles | Actividad

ACTIVIDAD 6



ACTIVIDAD 7

PLAN DIARIO DE CLASE

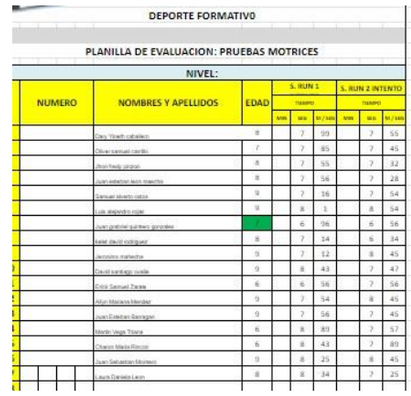
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03 de diciem	Lugar : POLIDEPORTIV	Municipio: la palma	Hora:02 a 04 a 06	N° de sesión:		N° de semana:
Nombre del Formador: David Esteban chaparro ortiz				NUMERO DE DEPORTISTAS: 17			edades:6a 8 y 9 a 12
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo general:FUERZA EXPLOSIVA , POTENCIA ANAEROBICA							
Objetivo Especifico:fomentar el compañerismo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):FOMENTAR EL COMPAÑERISMO							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		cronometro pito
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
calestramiento	Movilidad Articular			
3 estiramientos	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		MARCADORES , METRO ,TIZAS
	Fuerza	MAXIMA	x		
		Explosiva	x	10 MINUTOS	
MANEJO DE BALON CON BORDE INTERNO Y EXTE	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10 MINUTOS	
		Reacción			
		Estatica			
Ejercicion de estiramiento	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
dorsales y triceps	Acoplamiento		X	5 MINUTOS POR PE	
dorsal e intercostal	Ritmo		x	5 MINUTOS	

ACTIVIDAD 8



DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1			S. RUN 2 INTENTO		
			TIEMPO			TIEMPO		
			MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
	Gary Yiseth caballero	8		7	99		7	55
	Oliver samuel cantillo	7		7	85		7	45
	Jhon freidy pinzon	8		7	55		7	32
	Juan sebastian leon mancha	8		7	56		7	28
	Samuel alverto ostos	9		7	16		7	54
	Luis alejandro rojas	9		8	1		8	54
	Juan gabriel quintero gonzalez			6	96		6	56
	Ariel david rodriguez	8		7	14		6	34
	Jeronimo maheche	9		7	12		8	45
	David santiago ovalle	9		8	43		7	47
	Erick Samuel Zarate	8		6	56		7	56
	Alan Mariano Mendez	9		7	54		8	45
	Juan Esteban Barragan	9		7	56		7	45
	Martin Vega Triana	8		8	89		7	57
	Charon Maria Rincon	8		8	43		7	89
	Juan Sebastian Moreno	9		8	25		8	45
	Laura Daniela Leon	8		8	34		7	25

ACTIVIDAD 9



REPÚBLICA DE COLOMBIA
MUNICIPIO DE LA PALMA, CUNDINAMARCA
NIT. 899000384-1
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL
CERTIFICACIONES
Código: 3000-140.1.2
Versión: 01
Página 1 de 1

La Palma Cundinamarca, 15 de Diciembre del 2021

LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y SALUD

HACE CONSTAR:

Que **DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía **No. 1.069.054.783**, prestó sus servicios como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON**, durante el periodo comprendido entre el 01 de Diciembre al 15 de Diciembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente Certificación se expide a los quince (15) días del mes de Diciembre de dos mil veintiuno 2021.

TANIA MELISSA ESCOBAR VIRGUEZ
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y SALUD

Elaboro: David Esteban Chaparro Ortiz – Instructor de la Escuela de formación futbol de salón
Aprobó: Tania Melissa Escobar Virguez- Secretaria de Desarrollo Social y Salud

"Gerencia y Transformación para el Progreso"
Carrera 4ª No. 4A-40 Palacio Municipal Celular: 3143944160 Código Postal: 253801
Email: secretariadesalud@lapalma-cundinamarca.gov.co

ACTIVIDAD 10





ACTIVIDAD 11



ACTIVIDAD 12



ACTIVIDAD 13

ACTIVIDAD 14

	Acompañamiento a la actividad de cine en los barrios donde participaron estudiantes y padres de familia de las escuelas de formaciones.
ACTIVIDAD 15	ACTIVIDAD
	Asistí a reunión para establecer parámetros para informe final el día 01 de diciembre del 2021 citados por la gestora provincial.

A CONTINUACION RELACIONO LOS SIGUIENTES DOCUMENTOS:

1. HORARIOS

2. COBERTURA

3. PLANEACIONES

A) PLAN DE CLASE DIARIO INICIACION

B) PLAN DE CLASE DIARIO FUNDAMENTACIÓN

C) PLAN DE CLASE DIARIO PERFECCIONAMIENTO

D) PLAN SEMANAL INICIACIÓN

B) PLAN SEMANAL FUNDAMENTACIÓN

C) PAN SEMANAL PERFECCIONAMIENO

4. LISTADOS DE ASISTENCIA

A) ASISTENCIA INICIACIÓN

B) ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN

C) ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

5. CERTIFICADO MUNICIPIO

6. FORMATO DEL LOGRO ACTIVIDAD CONSOLIDADA

7. FORMATO CONTROL ASISTENCIA EXTERNA



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

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO:	LA PALMA CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL MONITOR	DAVID CHAPARRO
MES	NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4:00 PM	INICIACION							
	POLI 420							
4:00 PM A 6:00 PM	FUNDAMENTACION							
	POLI 420							

NOMBRE MONITOR	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
FIRMA	David Esteban Chaparro Ortiz



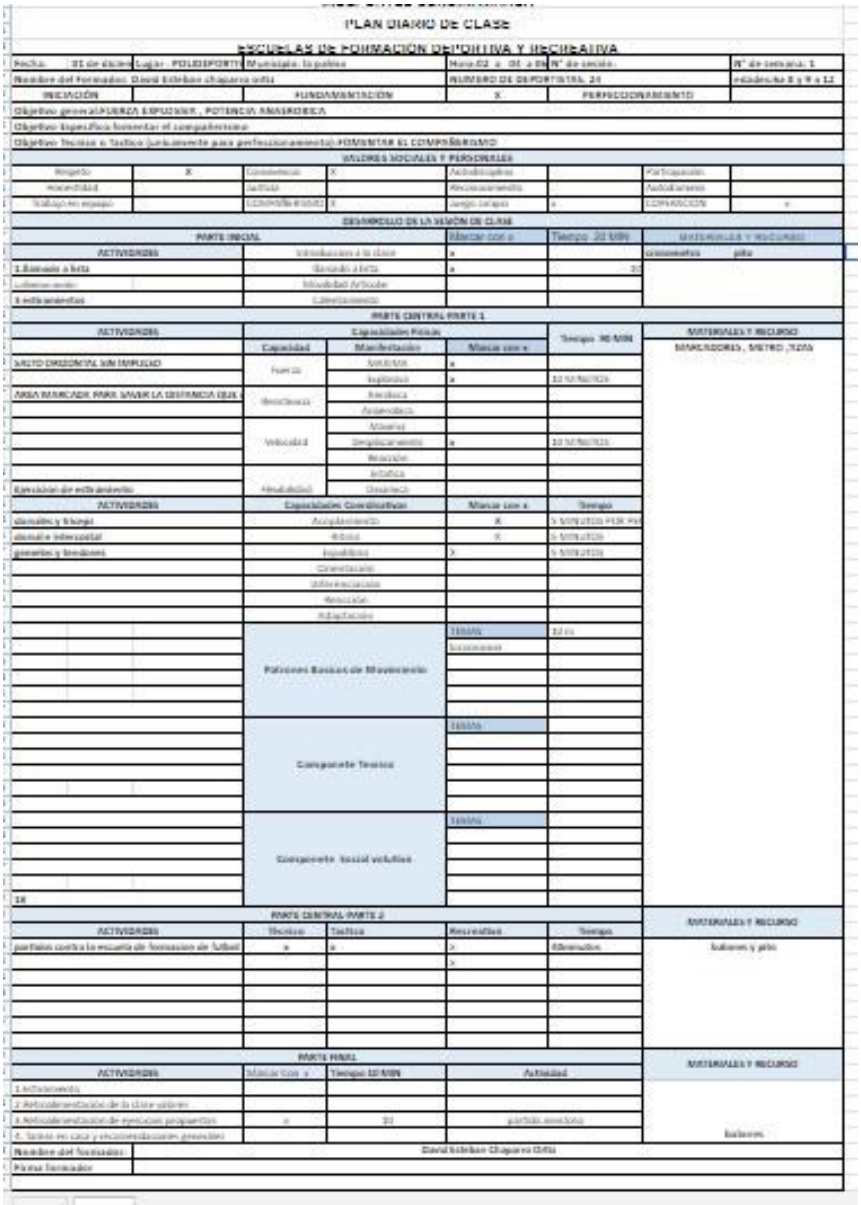
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

EFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
AÑOS	1	2	1	0	2	0			x	x					3
AÑOS	2	0	2	0	0	0			x	x					2
AÑOS	3	2	3	0	2	0			x	x					5
AÑOS	7	0	7	0	0	0			x	x					7
AÑOS	1	0	1	0	0	0			x	x					1
AÑOS	7	4	7	0	4	0			x	x					11
AÑOS	13	0	13	0	0	0				x					13
AÑOS															0
AÑOS															0
AÑOS															0
AÑOS															0
AÑOS															0
OTALES	42														42

PLANEADORES INICIACION



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21 de abril	Lugar: POLIDEPORTIVO municipio la palma		Hora:02 a. 04 a.m	N° de sesión:	N° de semana: 1
Nombre del Formador: David Esteban chaparro ortiz			NUMERO DE DEPORTISTAS: 20		edades de 8 y 9 a 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACION	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo general:FUERZA EXPLOSIVA , POTENCIA ANAEROBICA					
Objetivo específico:fomentar el compañerismo					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):FOMENTAR EL COMPAÑERISMO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Responsabilidad	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Perseverancia		Autodominio	
Trabajo en equipo		Convivencia social	X	Juego Limpio	X	COMPROMISO	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		conos,aros pito
1.Estiramiento activo	Estiramiento activo	x	10	
Calentamiento	Movilidad Articular			
3 estiramientos	Calentamiento			

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad Física			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		MARCADORES , METRO ,TIZA
SALTO ORIZONTAL SIN IMPULSO	Fuerza	Explosiva	x		
		Explosiva	x	10 MINUTOS	
AREA MARCADA PARA SABER LA DISTANCIA QUE	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Movilidad			
		Desplazamiento	x	10 MINUTOS	
		Reaccion			
	Flexibilidad	Estatica			
Ejecucion de estiramiento		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
dorsales y lluvia	Acoplamiento	X	5 MINUTOS POR PA
dorsal e intercostal	Ritmo	X	5 MINUTOS
generales y laterales	Equilibrio	X	5 MINUTOS
	Orientacion		
	Diferenciacion		
	Reaccion		
	Adaptacion		
	Patrones Basicos de Movimiento	TIRAR	10 m
		Lanzamiento	
	Componente Tecnico	TIRAR	
	Componente Social volubles	TIRAR	
10			

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
partidos contra la escuela de formacion de futbol	x	x	x	45minutos	balones y pito
			x		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con x	Tiempo: 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 Actividad				
2 Retroalimentación de la clase				
3 Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	10	partido amistoso	
4. Tareas en casa y recomendaciones previstas				balones

Nombre del formador:	David Esteban Chaparro Ortiz
Firma formador:	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

echa: 01 de abril	Lugar: POLIDEPORTI	Municipio: la palma	Hora:02 a. 04 a.m	N° de sesión:	N° de semana: 1
ombre del Formador: David Esteban chaparro ortiz			NUMERO DE DEPORTISTAS: 20		edades:las 8 y 9 a 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
bjetivo general:FUERZA EXPLOSIVA , POTENCIA ANAEROBICA					
bjetivo Específico:fortalecer el compañerismo					
bjetivo Técnico o Táctico (para este proceso):) FOMENTAR EL COMPAÑERISMO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autoconcepto	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COMPAÑERISMO	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introducción a la clase	x		colaboradores pito
Llamado a lista	Llamado a lista	x	10	
Movilidad articular	Movilidad Articular			
Calentamiento	Calentamiento			

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad Física		Marcar con x	Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			MARCADORES , METRO ,TIZA
SALTO HORIZONTAL SIN IMPULSO	Fuerza	Velocidad	x		
		Explosiva	x	10 MINUTOS	
RERA MARCADA PARA SALTAR LA DISTANCIA QUE	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento	x	10 MINUTOS	
		Reacción			
		Relativa			
ansicion de entrenamiento	Movilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
ensibles y lineas	Acoplamiento		X	5 MINUTOS POR PA	
actual e interpersonal	Ritmo		X	5 MINUTOS	
ambios y tendones	Equilibrio		X	5 MINUTOS	
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Básicos de Movimiento		Habilidades	30 m	
			Locomotoras		
	Componente Técnico		Habilidades		
	Componente Social volutivo		Habilidades		
s					

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ertidas contra la escuela de formacion de futbol	x	x	x	60minutos	balones y pito
			x		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
Articulatorio				
Articulo-ventilación de la Ulna saltare)				
Articulo-ventilación de ejercicio propuesto	x	10	partido amistoso	
Tareas en casa y recomendaciones generales				balones

ombre del formador:	David Esteban Chaparro Ortiz
ima formador:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6 de diciembre	Lugar - POLIDEPORTIVO	Municipio: la palma	Horario: 2 : 00 a 3:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 2
Nombre del Formador: David Esteban chaparro ortiz			NUMERO DE DEPORTISTAS: 17		estudiantes 8 y 9 a 12
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo general:FUERZA EXPLOSIVA , POTENCIA ANAEROBICA

Objetivo Específico:fomentar el compañerismo

Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):FOMENTAR EL COMPAÑERISMO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego limpio	X	COMUNICACIÓN	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introducción a la clase	x		conos aros pito
1.Llamado a lista	llamado a lista	x	10	
calentamiento de siempre y pitos el que	Movilidad Articular			
2 estiramientos	Calentamiento			

PARTE CENTRAL PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones, platillos, pito
enfrentamiento de arqueros, y pitazo el balon al	Fuerza	MIXTA	x		
		Explosiva	x	10 MINUTOS	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Mixtta			
		Desplazamiento	x	10 MINUTOS	
		Reacción			
		Activa			
Ejercicios de estiramiento	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
dentales y bloque	Acoplamiento	X	5 MINUTOS POR PA
dental e intercostal	Ritmo	X	5 MINUTOS
generales y tendones	Equilibrio	X	5 MINUTOS
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	MIXTA	10 m
		Locomoción	
	Componente Tecnico	MIXTA	
	Componente Social volutivo	MIXTA	
16			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactica	Recreativo	Tiempo	
juego balon al cuero	x	x		20 minutos	petos platillos
			x	10 minutos	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentación de la clase virtual				
3.Retroalimentación de la sesión presencial	x	10	juegos practicos	
4. Toma de nota y recomendaciones generales				balones

Nombre del formador:	David Esteban Chaparro Ortiz
Firma formador:	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8 de diciembre	Lugar - POLIDE	Municipio: la palma	Hora: 02 a 05	N° de sesión:		N° de semana: 2
Nombre del Formador: David Esteban chaparro ortiz				NUMERO DE DEPORTISTAS: 17			edades: 8 a 9 a 11
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo general: FUERZA EXPLOSIVA							
Objetivo Específico: fortalecer el compañerismo							
Objetivo Teorico o Táctico (articulando para perfeccionamiento): FOMENTAR EL COMPAÑERISMO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Responsabilidad	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		LIDERAZGO	X	Juego Limpio	x	COMPAÑERISMO	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		conos	pito
1.Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
juegos de movilidad articular	Movilidad Articular			
2 estiramientos	Calentamiento			

PARTE CENTRAL PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		MARCADORES , METRO ,TIZA
20 y 30 metros	fuerza	MMSS	x		
		Explosivo	x	10 MINUTOS	
saltos	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
		Máxima			
	Velocidad	Desplazamiento	x	10 MINUTOS	
		Reacción			
		Artistica			
Ejercicios de estiramiento	Movilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
circuitos y bloques	Acoplamiento	X	5 MINUTOS
parcial e intercostal	Ritmo	X	5 MINUTOS
giratorios y levadores	Equilibrio	X	5 MINUTOS
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10 m
		Locomocion	
	Componente Teorico	TEMAS	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
10			

PARTE CENTRAL PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Futbol mano	x	x		20 minutos	pelota plastica
			x	10 minutos	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo: 10 MIN	Actividad	
1 estiramiento				
2 Retroalimentacion de la clase valores				
3 Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	10	partido amistoso	
4 Toma de casa y recomendaciones practicas				Saludos
Nombre del formador:	David Esteban Chaparro Ortiz			

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 de diciembre	Lugar : POLIDE	N° asistentes: 12 patines	Hora:02 a 04	N° de inicio:	N° de semana: 2
Nombre del Formador: David Esteban chaparro ortiz			NUMERO DE DEPORTISTAS: 17		Academia 8 y 9 a 12

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo general:APLIRDA EXPLOSIVA , POTENCIA

Objetivo Específico:fomentar el compañerismo

Objetivo Técnico o Táctico:Solucionando para perfeccionamiento:FOMENTAR EL COMPAÑERISMO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Compromiso	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autoliderazgo	
Trabajo en equipo		Convivencia social	X	Juego Limpio	x	COMPAÑERISMO	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Movilidad articular			conos,aros pito
1.Llamado a lista	Llamado a lista	x	5	
ejercicios de desplazamiento con balon	Movilidad Articular			
2 estiramientos	Calentamiento			

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Marcar con x	Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			balon , pito, conos
ejercicios de desplazamiento con balon	Fuerza	DINAMICA	x		
		Explosiva	x	10 MINUTOS	
toque oriental y vertical	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10 MINUTOS	
		Reaccion			
	Flexibilidad	Activa			
ejercicios de estiramiento		Pasiva			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
dorsales y bicep	Acoplamiento	X	5 MINUTOS PLA
dorsal e intercostal	Ritmo	X	5 MINUTOS
gemelos y biceps	Equilibrio	X	5 MINUTOS
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TAREA	10 m
		Ejercicios	
	Componente Teorico	TAREA	
	Componente Social volutivo	TAREA	
10			

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnica	Tactica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos de parcialidad	x	x		20 minutos	pinta plastica
rondamiento dor			x	10 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Refrigerio				
2. Retroalimentación de la clase saliente				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	10	juegos pequeños	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				balones

Nombre del formador:	David Esteban Chaparro Ortiz
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 de diciembre	Lugar: PISTAS	Municipio: la palma	Hora 02 a 04	N° de sesión: 1	N° de semana: 2
Nombre del Formador: David Esteban chaparro ortiz			NUMERO DE DEPORTISTAS: 17		escalerilla 8 y 9 a 12
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo general:FUERZA EXPLOSIVA , POTENCIA ANAEROBICA

Objetivo específico:fortalecer el compañerismo

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):FOMENTAR EL COMPAÑERISMO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autoderminio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	juego limpio	x	COPARACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				conos pito
1.Bienvenida a lista	Bienvenida a la clase	x		
ejercicios de desplazamiento	Saludo a lista	x	10	
2 estiramientos	Movilidad Articular			
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL PARTE 1

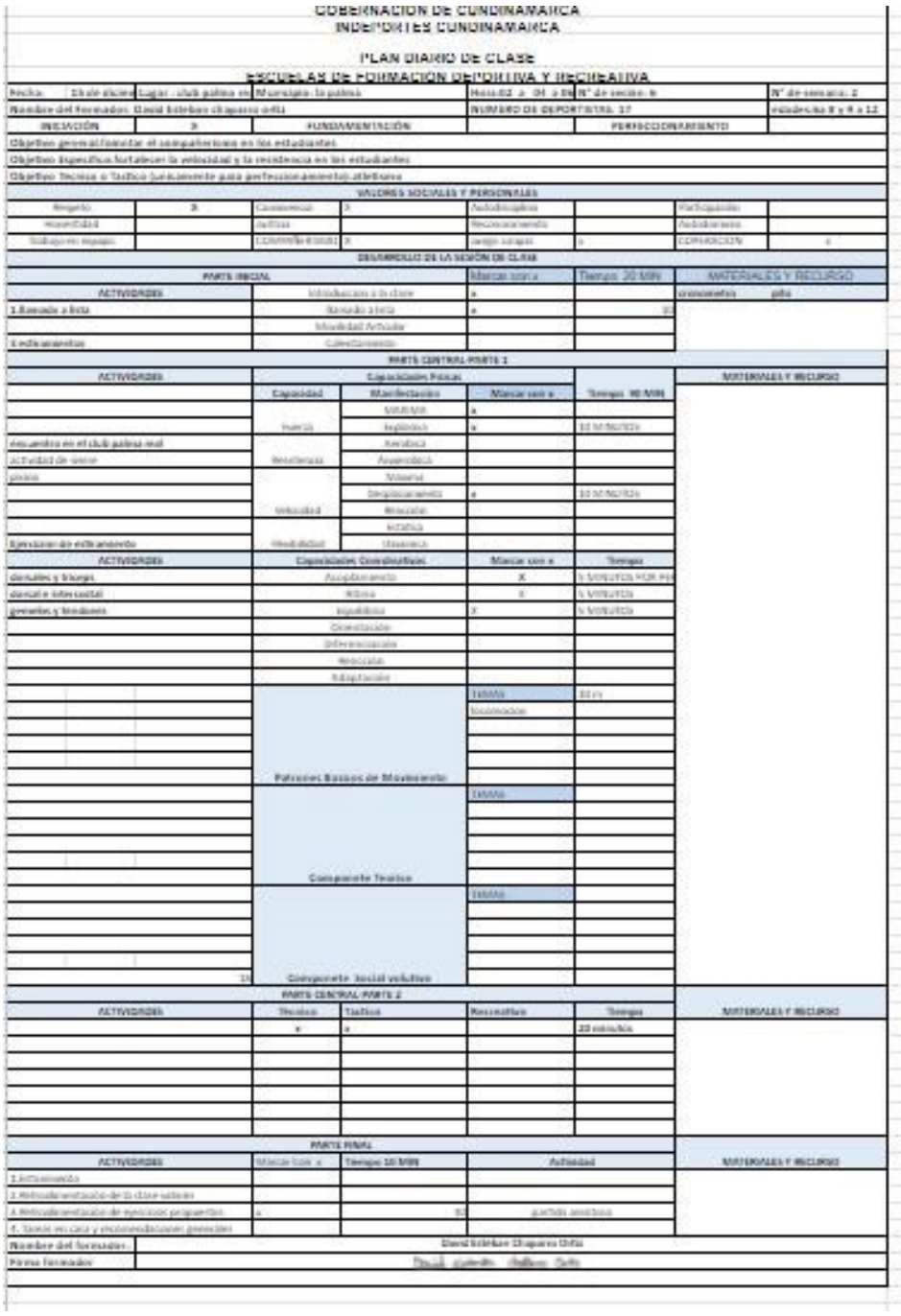
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Marcar con x	Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			conos , balones , pito
ejercicios de desplazamiento en parejas	Fuerza	MAXIMA	x		
		Explosiva	x	10 MINUTOS	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento	x	10 MINUTOS	
		Reacción			
	Flexibilidad	Activa			
Ejercicios de estiramiento		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
ritmoy tiempo	Acoplamiento	x	5 MINUTOS POR
visual e intersensorial	Ritmo	x	5 MINUTOS
gimnasia y tensiones	Equilibrio	x	5 MINUTOS
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
		TIEMPO	10 m
		Ejercicios	
	Patrones Basicos de Movimiento		
		TIEMPO	
	Componente Teorico		
		TIEMPO	
	Componente Social volutivo		
10			

PARTE CENTRAL PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Juegos de pocicion	x	x		20 minutos	pelota plastica

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1 Estiramiento				
2 Retroalimentacion de la clase valoran				
3 Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	10	patillo arrollao	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				balones

Nombre del formador:	David Esteban Chaparro Ortiz
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19 de abril de	Lugar: club palma real	Municipio: la palma	Hora: 02 a. 04 a.	N° de sesión: 6
Nombre del formador: David Esteban chaparro ortiz				NUMERO DE DEPORTISTAS: 17	N° de semana: 2
					estudiantes 8 y 9 a 12
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo general:Socializar el compañerismo en los estudiantes
Objetivo Especifico:fortalecer la velocidad y la resistencia en los estudiantes
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):Atletismo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Compañerismo	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autoderminio	
Trabajo en equipo		Convivencia	X	Juego limpio	X	COMUNICACIÓN	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		conos	pito
1.llamado a lista	llamado a lista	x	5	
	Movilidad Articular			
2.estiramientos	Calentamiento			

PARTE CENTRAL PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Marcar con x	Tiempo: 40 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
	Fuerza	Velocidad	x		
		Explosivo	x	10 MINUTOS	
encuentro en el club palma real	Resistencia	Aerobica			
Actividad de salon		Anaerobica			
pinzas	Velocidad	Velocidad			
		Desplazamiento	x	10 MINUTOS	
		Reaccion			
		Estatica			
Ejercicios de estiramiento	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
danzas y bingo	Acoplamiento	X	5 MINUTOS POR PA
danza e interestilo	Ritmo	X	5 MINUTOS
gremios y tinokuos	Equilibrio	X	5 MINUTOS
	Orientacion		
	Diferenciacion		
	Reaccion		
	Adaptacion		

Patrones Basicos de Movimiento		
	TAREAS	10 m
	locomocion	

Componente Teorico		
	TAREAS	

Componente Social volutivo		
	TAREAS	

PARTE CENTRAL PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	x	x		20 minutos	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.estiramiento				
2.Retroalimentacion de la clase valorar				
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	10	puntos positivos	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	David Esteban Chaparro Ortiz
Firma formador	

FUNDAMENTACION

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 de diciembre	Lugar: POLIDEPORTIVO Municipal- la palma	Hora 02 a 03 a PM	N° de sesión:		N° de semana: 1
Nombre del Formador: David Esteban chaparro ortiz		NUMERO DE DEPORTISTAS: 20			Edades de 8 a 9 a 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo general:FUERZA EXPLOSIVA , POTENCIA ANAEROBICA					
Objetivo Específico fomentar el compañerismo					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):FOMENTAR EL COMPAÑERISMO					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Compañerismo	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autoliderazgo	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COMPAÑERISMO	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introducción a la clase	x		conos pito
1.Bienvenida y lista	Bienvenida y lista	x	2	
Calentamiento	Movilidad Articular			
2 estiramientos	Calentamiento			

PARTE CENTRAL PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad				MARCADORES , METRO ,TIZA
SALTO DIAGONAL SIN IMPULSO	Fuerza	Salto alto	x		
		Explosivo	x	10 MINUTOS	
PASA MARCADOR PARA SALVAR LA DISTANCIA QUE E	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento	x	10 MINUTOS	
		Reacción			
	Flexibilidad	Estática			
Ejercicios de estiramiento		Dinámica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
dinámico y bingo	Acoplamiento		X	5 MINUTOS POR PE	
dancial e intercostal	Ritmo		X	5 MINUTOS	
generales y tendones	Equilibrio		X	5 MINUTOS	
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TENIS	10 m	
			baloncesto		
	Componente Teorico		TENIS		
	Componente Social volutivo		TENIS		
10					

PARTE CENTRAL PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	
partidos contra la escuela de formacion de futbol	x	x	x	60minutos	balones y pito
			x		

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Actividades				
2 Retroalimentación de la clase valoren				
3. Retroalimentación de nuevas propuestas	x	10	partido amistoso	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				balones

Nombre del formador:	David Esteban Chaparro Ortiz
Firma formador:	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03 de abril	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: la palma	Hora:02 a. m. a 04	N° de sesión:	N° de semana:
Coordinador del Formación: David Esteban chaparro ortiz			NUMERO DE DEPORTISTAS: 20		edad:niño 8 y 9 a 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo general:FUERZA EXPLOSIVA , POTENCIA ANAEROBICA

Objetivo Específico:Solventar el compañerismo

Objetivo Técnico o Táctico (para cierto grupo pertenecimiento):FOMENTAR EL COMPAÑERISMO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Compañerismo	X	Juego limpio	X	COOPERACIÓN	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Materiales y recursos			
ACTIVIDADES		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	conos	pito
Llamado a lista	Introducción a la clase	x			
Llamado a lista	Llamado a lista	x	10		
Desplazamiento	Movilidad Articular				
estiramientos	Calentamiento				

PARTE CENTRAL PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		MARCADORES , METRO ,TIZA
	Fuerza	Velocidad	x		
		Explosivo	x	10 MINUTOS	
TRABAJO DE SALON CON BOMBA INTERNO Y EXTE	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Mixtos			
		Desplazamiento	x	10 MINUTOS	
		Reacción			
	Flexibilidad	Estatica			
sesion de estiramiento		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
saludos y bienvenidas	Acoplamiento		X	5 MINUTOS POR FILA	
actuar individual	Ritmo		X	5 MINUTOS	
juegos y tendidos	Equilibrio		X	5 MINUTOS	
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		Tiempo	30 m	
			Estimulación		
	Componente Teorico		Tiempo		
	Componente Social volutivo		Tiempo		

PARTE CENTRAL PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
partidos contra la escuela de formacion de futbol	x	x	x	90minutos	balones y pito
			x		

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
estiramiento				
Retroalimentación de la clase saliente				
Retroalimentación de ejercicio propuestos	x	10	partido amistoso	
Tomar en cuenta recomendaciones generales				balones
Coordinador del formación:	David Esteban Chaparro Ortiz			
Firma formador:				

GOBERNACION de CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO de CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

cha: 8 de diciembre	Lugar: POLIDEPORTE	Municipio: la palma	Modulo: 4 Dia: 3	N° de sesion:	N° de semana: 2
ombre del formador: David Esteban chaparro ortiz			NUMERO DE DEPORTISTAS: 12		Edad(es): 8 a 9 a 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

ojetivo general:FUERZA EXPLOSIVA , AGILIDAD
ojetivo Especifico: fomentar el compañerismo
ojetivo Tecnico o Tactico (relacionado para perfeccionamiento):FOMENTAR EL COMPAÑERISMO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Creatividad		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Compañerismo	X	Juego limpio		COMUNICACIÓN	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
ACTIVIDADES	Introducción a la Clase	x		cronometro pito
Llamado a lista	Llamado a lista	x	5	
Estiramiento de arquero y pelota el suelo	Movilidad Articular			
Calentamiento	Calentamiento			

PARTE CENTRAL PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones, platillos, pito
Estiramiento de arquero y pelota el balon al	Fuerza	Explosiva	x		
		Explosiva	x	10 MINUTOS	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Reaccion			
		Desplazamiento	x	10 MINUTOS	
		Reaccion			
	Flexibilidad	Activo			
Rotacion de cintura pelvica		Dinamico			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
Saltos y brazos	Acoplamiento		X	5 MINUTOS POR FILA	
Visual e intercostal	Ritmo		X	5 MINUTOS	
Pierna y brazos	Equilibrio		X	5 MINUTOS	
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TAMAÑO	10 m	
			Ubicación		
	Componente Tactico		TAMAÑO		
	Componente Social volutivo		TAMAÑO		

PARTE CENTRAL PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Juego Saltos de mano	x	x		20 minutos	pelota plastica
			x	10 minutos	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar con x	Tiempo: 10 MIN	Actividad	
Estiramiento				
Retroalimentacion de la clase virtual				
Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	10	pelota plastica	
Tarea en casa y recomendaciones generales				balones

ombre del formador: David Esteban Chaparro Ortiz
ma formador:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4 de diciembre	Lugar: POLIDE	Municipio: la palma	Hora:02 a 04	N° de sesión:	N° de semana: 2
NO DE DEPORTISTAS: 20			NUMERO DE DEPORTISTAS: 17		Asistencia: 8 a 9 a 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo general:FUERZA EXPLOSIVA

Objetivo específico:fortalecer el compañerismo

Objetivo Técnico o Táctico (relacionado para perfeccionamiento):FOMENTAR EL COMPAÑERISMO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Compromiso	X	Responsabilidad		Participación	
Humildad		Actitud		Perseverancia		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COMPAÑERISMO	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES				conos pito
1.Bienvenida	Bienvenida	x	10	
pruebas de resistencia	Movilidad Articular			
3 estiramientos	Calentamiento			

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			MARCADORES, MATRIZ ,TIZAS
20 y 30 metros	Fuerza	MAXIMA	x		
		Explosiva	x	10 MINUTOS	
relevos	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10 MINUTOS	
		Reaccion			
	Flexibilidad	Estatica			
ejercicios de estiramiento		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
danzas y bingo	Acoplamiento		X	5 MINUTOS POR	
danza intercostal	Ritmo		X	5 MINUTOS	
generos y tendencias	Equilibrio		X	5 MINUTOS	
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TIEMPO	10 m	
			Intermedio		
	Componente Teorico		TIEMPO		
	Componente Social volutivo		TIEMPO		
10					

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
fútbol mano	x	x		20 minutos	pelota plastica
			x	10 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 estiramiento				
2 retroalimentación de la clase actual				
3 retroalimentación de sesiones pregunta	x	10	partido amistoso	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				balones

Nombre del formador: David Esteban Chaparro Ortiz

Firma formador

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo general:FUERZA EXPLOSIVA , POTENCIA ANAEROBICA

Objetivo específico:fortalecer el compañerismo

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10 de diciembre	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: la palma		Hora: 02 a 03	N° de sesión:	N° de semana: 2
Nombre del Formador: David Esteban chaparro ortiz					NUMERO DE DEPORTISTA: 20		residencia 8 y 9 a 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo general: FUERZA EXPLOSIVA , POTENCIA							
Objetivo Específico: fomentar el compañerismo							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): FOMENTAR EL COMPAÑERISMO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Compañerismo	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autoliderazgo	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	x	Juego limpio	x	COMPAÑERISMO	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Movilización a la clase		x		conos aros pito
1.Llamado a lista	Llamado a lista		x	5	
ejercicios de desplazamiento con balon	Movilidad Articular				
2 estiramientos	Calentamiento				

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Marcar con x	Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			balon , pito, conos
ejercicios de desplazamiento con balon	Fuerza	MAXIMA	x		
		Explosiva	x	10 MINUTOS	
Toque cefalico y pelvico	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10 MINUTOS	
		Reaccion			
		cintica			
Ejercicios de estiramiento	Movilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
dinamico y bloqueo	Acoplamiento	x	5 MINUTOS PO
dancial e intercostal	Ritmo	x	5 MINUTOS
generales y localizados	Equilibrio	x	5 MINUTOS
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TIRRO	10 m
		locomocion	
	Componente Tecnico	TIRRO	
	Componente Social volutivo	TIRRO	
10			

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos de percepción	x	x		20 minutos	pelota plastica
ronda simon dice			x	10 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.reconocimiento				
2.Retroalimentación de la clase saliente				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	10	partido amistoso	balones
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	David Esteban Chaparro Ortiz
Firma formador	

COSEINACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 de diciembre	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: la palma	Hora: 02 p. m.	N° de ciclos: 1	N° de semana: 2
Nombre del formador: David Esteban chaparro ortiz			NUMERO DE DEPORTISTAS: 17		edades: las 9 a 11

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo general:EXPLOSIVIDAD , POTENCIA ANAEROBICA
Objetivo Específico: fortalecer el compañerismo
Objetivo Tecnico o Tactico (únicamente para perfeccionamiento):FOMENTAR EL COMPAÑERISMO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Creatividad	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		LEALTAD	x	Juego Limpio	x	COMPROMISO	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		conos , pito
1.Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
ejercicios de desplazamiento	Movilidad Articular			
2 estiramientos	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Marcar con x	Tiempo: 40 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			conos , balones , pito
ejercicios de desplazamiento en parejas	Fuerza	MAXIMA	x		
		Explosiva	x	10 MINUTOS	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10 MINUTOS	
		Reaccion			
		Agilidad			
ejercicios de estiramiento	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
carruseles y trenes	Acoplamiento	x	5 MINUTOS PUN
dorsal e intercostal	Ritmo	x	5 MINUTOS
generales y tendones	Equilibrio	x	5 MINUTOS
	Orientacion		
	Diferenciacion		
	Reaccion		
	Adaptacion		
	Patrones Basicos de Movimiento	TIEMPO	10 m
		Intensidad	
	Componente Tecnico	TIEMPO	
	Componente Social volutivo	TIEMPO	
10			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactica	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos de pasabalon	x	x		20 minutos	pelota plastica

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo: 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 estiramiento				
2 Retroalimentacion de la clase actual				
3 Retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	10	partido amistoso	
4. Tarea en casa y recomendaciones generales				balones

Nombre del formador:	David Esteban Chaparro Ortiz
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15 de diciembre	Lugar: club palma real	Municipio: la palma		Hora: 02 a. 04 a.	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: David Esteban chaparro ortiz					NUMERO DE DEPORTISTAS: 17		edades de 8 a 9 a 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo general: fortalecer el compañerismo en los estudiantes
Objetivo específico: fortalecer la velocidad y la resistencia en los estudiantes
Objetivo Técnico o Táctico: juego para perfeccionamiento del tiburon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Compañerismo	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Responsabilidad		Autoliderazgo	
Trabajo en equipo		CONVIVENCIA	X	Juego Limpio	X	COOPERACIÓN	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		uniformes pito
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
	Movilidad Articular			
2.estiramiento	Calentamiento			

PARTE CENTRAL PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo: 90 MIN	
	Fuerza	MMSS/MI	x		
		Explosiva	x	10 10 10 10	
encuentro en el club palma real	Resistencia	Aerobica			
actividad de inicio		Anaerobica			
juego	Velocidad	Visceral			
		Desplazamiento	x	10 10 10 10	
		Reaccion			
	Flexibilidad	Estatica			
Ejercicios de estiramiento		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
circuitos y juegos	Acoplamiento	X	5 MINUTOS POR PA
circuito interactivo	Ritmo	X	5 MINUTOS
juegos y bailables	Equilibrio	X	5 MINUTOS
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TAREA	30 m
		Locomotor	
	Componente Tecnico	TAREA	
	Componente Social relativo	TAREA	

PARTE CENTRAL PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	x	x		20 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.estiramiento				
2.retroalimentacion de la clase pasada				
3.retroalimentacion de sesion propuesta	x	10	partido amistoso	
4. toma de casi y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	David Esteban Chaparro Ortiz
Firma formador:	David esteban chaparro ortiz

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION TEJO

	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	% CUM
	Dary Yineth caballero												x	x			x		x	x	x			x		x	x	x					9	9	0	
	Oliver samuel carrillo												x	x			x		x	x	x			x		x	x	x					9	9	0	
	Jhon fredy pinzon												x				x		x	x	x			x		x	x	x					9	9	1	
	Juan esteban leon maecha												x	x			x		x	x	x					x	x	x					9	9	0	
	Samuel alverto ostos												x	x			x			x	x			x		x	x	x					9	9	0	
	Luis alejandro rojas												x				x		x	x	x			x		x	x	x					9	9	1	
	Juan grabriel quintero gonzales												x	x			x		x		x			x		x	x	x					9	9	1	
	kelet david rodriguez												x	x			x		x	x	x			x		x	x	x					9	9	0	
	Jeronimo mahecha												x	x			x		x	x	x			x		x	x	x					9	9	0	
0	David santiago ovalle												x	x					x		x			x		x	x	x					9	9	0	
1	Erick Samuel Zarate												x	x			x		x	x	x			x		x	x						9	9	1	
2	Allyn Mariana Mendez												x	x			x		x	x	x					x	x	x					9	9	0	
3	Juan Esteban Barragan												x	x			x			x	x			x		x	x						9	9	2	
4	Martin Vega Triana												x	x			x		x	x	x			x				x					9	9	2	
5	Charon Maria Rincon												x	x			x		x	x	x			x		x	x	x					9	9	0	
6	Juan Sebastian Montero												x	x			x		x	x	x			x		x	x	x					9	9	0	
7	Laura Daniela Leon												x	x			x		x	x	x			x			x						9	9	0	
8																																	0	0	0	
9																																	0	0	0	
0																																	0	0	0	

1:AL1 | GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL fundamentacion TEJO

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	% CU
1	Jhon Alexander Mendez													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
2	Daniel Valero													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
3	Juan Camilo Guinea Lopez													x			x		x	x	x					x	x	x						9	9	0	
4	Laura Nataly Bustos Beltran													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
5	Edwin Medina													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
6	Juan Esteban Perez													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
7	Esteban David Mahecha													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
8	Juan Jose Ramirez Moreno													x			x		x	x	x			x		x	x							9	9	0	
9	Simon Franco Useche													x			x		x	x	x					x	x	x						9	9	0	
10	Joseph David Useche													x			x		x		x			x		x	x	x						9	9	0	
11	Juan Sebastian Rinco													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
12	Nestor David Perez Romero													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
13	Andres Felipe Moreno													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
14	Juan David Aguirre Moreno													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
15	Juan Camilo Peña													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
16	Valentina Leon Mahecha													x			x		x		x			x		x	x	x						9	9	0	
17	Emanuel Atahualpa													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
18	Sharol Natalia Garzon													x			x		x	x	x					x	x							9	9	0	
19	Tomas Alvarez													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
20	Diego Steban Fajardo													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
21	Julian Estiven Castiblanco													x			x		x		x			x		x	x	x						9	9	0	
22	Samuel Franco Useche													x			x		x	x	x			x		x	x							9	9	0	
23	Geronimo Escobar													x			x		x	x	x			x		x	x	x						9	9	0	
24																																		0	0	0	

SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL	REPÚBLICA DE COLOMBIA MUNICIPIO DE LA PALMA, CUNDINAMARCA NIT: 899999369-1	Código:	SDSS-400.3.2
		Versión:	01
	CERTIFICACIONES	Página 1 de 1	

La Palma Cundinamarca, 15 de Diciembre del 2021

LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y SALUD

HACE CONSTAR:

Que **DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía **No. 1.069.054.783**, prestó sus servicios como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON**, durante el período comprendido entre el 01 de Diciembre al 15 de Diciembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente Certificación se expide a los quince (15) días del mes de Diciembre de dos mil veintiuno 2021.

Tania M. Escobar

TANIA MELISSA ESCOBAR VIRGUEZ
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y SALUD

Elaboro: David Esteban Chaparro Ortiz - Instructor de la Escuela de formación futbol de salón
Aprobó: Tania Melissa Escobar Virguez- Secretaria de Desarrollo Social y Salud



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
MAYO				
JUNIO				
JULIO				
AGOSTO				
SEPTIEMBRE				
OCTUBRE				
NOVIEMBRE	02 A 04 PM	POLIPORTIVO 420	12 -11-2021	
DICIEMBRE	04:00 PM	CLUB PALMA REAL	14-12-2021	Logré realizar tarde de película con los niños de la escuela de formación de fútbol de salón junto con los padres de familia en el club Palma real a las 04 :00 pm el día 14 de diciembre con un total de 42 participantes.
MUNICIPIO				LA PALMA
NOMBRE DEL FORMADOR				DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
No DE CONTRATO	**941**
MUNICIPIO	**LA PALMA CUNDINAMARCA**

DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL DE SALON

SITIO DE ENTRENAMIENTO	CAMPO CENTRAL	MES: DICIEMBRE
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
INICIACION	INICIACION	
		
INICIACION	INICIACION	
		
FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	

	
FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION
	

ACOMPAÑAMIENTO	ACOMPAÑAMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

	
PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO

- AL TERMINAR LOS 15 DÍAS DE LA ELABORACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO TODOS LOS FORMATOS DEBEN ESTAR EN SU RESPECTIVA CARPETA DEL DRIVE (MALLA CURRICULAR, PLAN PEDAGÓGICO, PLANES SEMANALES, PLANES DIARIOS, COBERTURAS, HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO, PERMISOS Y CONSENTIMIENTOS ETC).