EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS MES DE FEBRERO

Formador: **Juan Carlos Hernandez Gonzalez**

Periodo: **10/02/2022 al 28/02/2022**

Numuero de Contrato **122**

OBLIGACIONES

OBLIGACION 1.



OBLIGACION 2.

PLAN PEDAGÓGICO Y TECNICO ATLETISMO SABANA CENTRO

PRESENTADO POR:

AHUMADA MENDEZ MERY YOLANDA

HERNANDEZ GONZALEZ JUAN CARLOS

LARA RODRIGUEZ GABRIEL ALFONSO

CASTILLO CACERES BRAIAN



INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA

RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

2022

Índice

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO PARA LA DISCIPLINA DE ATLETISMO 4

INTRODUCCIÓN 4

JUSTIFICACIÓN 5

MARCO LEGAL 6

OBJETIVO GENERAL 7

OBJETIVOS ESPECÍFICOS 7

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA 8

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE 8

ESTRUCTURA POR NIVELES 20

TEMAS Y CONTENIDOS 22

METODOLOGÍA DE TRABAJO 23

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN 25

EVALUACIÓN 26

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 30

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 32

BIBLIOGRAFÍA 34

1. PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO PARA LA DISCIPLINA DE ATLETISMO

2. INTRODUCCIÓN

Dado que el atletismo es un deporte que contiene un gran conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha, es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad, en resistencia, en distancia o en altura. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles, la simplicidad en su práctica y los medios necesarios para su práctica al ser pocos explican en parte la acogida de este deporte.

Debido a que el atletismo en todas sus modalidades tiene gran interés y es considerado como el deporte rey, además de ser uno de los de mayor expectativa y acogida en el ámbito olímpico, requiere una especial importancia pues es la base hacia otras modalidades deportivas, logrando así tomar gran fuerza en las diferentes deportes y métodos para entrenar a los deportistas.

Cabe destacar que este une los movimientos naturales, evolucionando por el dinamismo competitivo y el uso de métodos que proporcionen el desarrollo de las capacidades físicas, alcanzadas como consecuencia del fenómeno educativo y formativo, marcando una debida influencia en la interacción del medio sobre el organismo del hombre como ser social, contrastando una debida iniciación del atletismo como deporte en edades tempranas, este mismo debe ir acompañado del trabajo multilateral para garantizar un mejor rendimiento deportivo desde las edades de iniciación para proyectarlo a la fundamentación y perfeccionamiento , para así poder siempre completar un debido desarrollo del deportista en todas sus etapas.

Este plan pedagógico está hecho con el fin de tener una guía para la escuela de atletismo de Sabana Centro, se ha establecido para realización y ejecución en las diferentes áreas de trabajo del atletismo en materia de entrenamiento, teniendo en cuenta los procesos y la planificación que el niño deportista necesita en su camino de iniciación, fundamentación y especialización siguiendo las unidades que lo llevan al desarrollo integral de su ser, pasando por las distintas pruebas y disciplinas del atletismo y al final enfocándose en la que más sobresalga o en la que más tenga talento, todo esto acompañado de una educación integral a base de valores y principios que se adquieren en la práctica del deporte.

El interés en seguir con el proceso de masificar el atletismo en la Sabana Centro, por medio de la realización de eventos de presencialidad, cabe resaltar que siempre estaremos sujetos a los cambios que

el departamento o en los municipios de Sabana Centro nos anuncie con respecto a los cuidados que se deben realizar para prevenir el virus (Covid-19).

El plan pedagógico de atletismo, apoyado por Indeportes Cundinamarca está basada en los principios de una formación integral de los deportistas, llegando a diferentes zonas de la región como son las instituciones educativas y veredas de nuestros municipios de la Sabana Centro, con el ánimo que todos los niños y niñas, jóvenes adultos y personas diversamente hábiles que estén interesados y quieran hacer parte de esta escuela.

3. JUSTIFICACIÓN

El atletismo como deporte base y de enseñanza en la Sabana centro del departamento de Cundinamarca es uno de los deportes pioneros en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca Región que Progresa" por su descentralización en los diferentes municipios donde se imparte como herramienta de masificación deportiva en población infantil y juvenil del municipio asignado, de esta misma manera se busca el crecimiento de la reserva y/o semillero deportivo del municipio y departamento, el entrenamiento en los niños-niñas y jóvenes del departamento cuenta a su vez con contenido en la psicosocial y volitiva donde toma gran importancia no solo para crear deportistas si no personas íntegras con valores y pundonor por el amor propio, del prójimo al deporte y del departamento.

El atletismo como deporte cíclico e individual a veces carece de atractivo para los infantes es por ello que se enfoca el trabajo en gran parte en el desarrollo del mini atletismo para que los niños puedan descubrir e interactuar con cada una de las diferentes pruebas del atletismo (correr-saltar-lanzar) y cada una de sus etapas desde el Mini Atletismo, pruebas múltiples, desarrollo de grupo de pruebas-especialización y rendimiento, este último si se llegara a dar se trabaja con mando directo y menos juegos a diferencia de las otras etapas que por medio del juego como método de aprendizaje se realiza.

La importancia del desarrollo motor, la fundamentación y la especialización del atletismo cundinamarqués se centra en los procesos del desarrollo de habilidades básicas motoras, las capacidades coordinativas, capacidades físicas y el aprendizaje de las diferentes técnicas de las modalidades del mini atletismo y atletismo.

4. MARCO LEGAL

En torno a la problemática investigativa se citan brevemente las leyes, decretos y acuerdos en general que enfocan la importancia de la educación.

LEY GENERAL DE EDUCACIÓN - LEY 115 DE 1994 -TÍTULO I – DISPOSICIONES Artículo 1 _ OBJETO DE LA LEY La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

Artículo 5 FINES DE LA EDUCACIÓN. La educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines: • El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. • El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad 49 125 de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

Es conveniente identificar las normas, leyes, decretos, artículos o parámetros legales, con los que se desarrolla la presente intervención. Todas estas normas, leyes, decretos, artículos, etc., son citados con el propósito de informar y dejar clara la importancia que se da por parte de las entidades del estado y en general de los entes que trabajan en pro del deporte, esto amparada bajo las siguientes leyes y en cumplimento:

Según "Artículo 52. Se establece, El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas".

Así mismo la ley 181 de 1995 o ley nacional del deporte dicta entre las disposiciones preliminares en su capítulo I, Art. 3º. "Garantizar acceso del individuo y la comunidad al conocimiento y Práctica del deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre" con esto buscan que la comunidad en general tenga acceso a la Práctica deportiva o de alguna modalidad deportiva y el aprovechamiento de su tiempo libre. En esta misma ley 182 de 1995, en el artículo 16 se establece, como Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes

En la Resolución 001909 del 5 de agosto de 1991, por la cual se reglamenta el proyecto de Escuelas de Formación y en el artículo 2. Orientar un trabajo interdisciplinario en los órdenes del fomento deportivo, el adelanto técnico, la salud física y mental y el desarrollo motriz del niño y el joven que ingrese a la escuela para contribuir así a su formación integral. convertir la escuela de formación deportiva, en un instrumento efectivo para la prevención de la delincuencia y la drogadicción del niño y del joven colombiano.

5. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar y masificar procesos deportivos en los diferentes municipios de sabana centro del departamento de Cundinamarca con los niños, niñas y jóvenes menores de 18 años por medio del Atletismo como herramienta transformadora de vida generando un aprovechamiento y mejoramiento de tiempo libre, hábitos saludables y calidad de vida.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **D**eterminar el municipio de trabajo en la sabana centro del departamento de Cundinamarca.

- Generar estrategias de comunicación para la divulgación de las inscripciones de la escuela de atletismo del municipio asignado en la sabana centro del departamento.

- Realizar las inscripciones de la escuela deportiva de atletismo para los diferentes niños y niñas del municipio asignado

- Planificar y ejecutar las sesiones respetando los grupos de iniciación, fundamentación y especialización

- Valorar a los deportistas inscritos a la escuela de atletismo con los diferentes test deportivos que indican desde la dirección del programa.

- Planificar eventos, festivales o actividades que generen masificación y competencia en el municipio asignado de sabana Centro del Departamento.

7. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

POBLACIÓN OBJETO:

Niños y Niñas en edades 6 a 17 años

COBERTURA

30 deportistas como mínimo o más, distribuidos en las siguientes categorías así:

10 iniciación

10 fundamentación

10 especialización

TIEMPO DE EJECUCIÓN

Febrero - diciembre

8. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

¿Qué es el atletismo?

El atletismo es la práctica de un conjunto de ejercicios corporales basados en los gestos naturales del hombre, como son la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos, siendo el deporte más completo y en el cual el desarrollo físico se realiza con una mayor proporción.

El atletismo es un deporte de competición que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 metros lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. El atletismo es el deporte olímpico por excelencia, así como el que más expectación tiene en dicho evento. Sus pruebas se realizan en el estadio olímpico y algunas de ellas fuera del mismo.

Desarrollo

El atletismo es un deporte ontogenético ya que se vinculan a los movimientos naturales del hombre y habilidades motrices básicas como (correr, saltar y lanzar), comprende una serie de disciplinas o pruebas las cuales están muy relacionadas con estos movimientos (Carreras de velocidad; Carreras con Vallas; Carreras de medio fondo; Carreras de fondo; Carreras de relevos; Carreras con obstáculos; Marcha; Salto de altura; Salto con pértiga; Salto de longitud; Triple salto; Lanzamiento de peso (Bala); Lanzamiento de disco; Lanzamiento de martillo; Lanzamiento de jabalina; Decatlón y Heptatlón).

Es un deporte con grandes exigencias de las capacidades físicas condicionales, (Fuerza Rápida y explosiva, Fuerza Máxima, así como de la rapidez de reacción, frecuencial y de movimiento, de la resistencia aerobia y anaerobia, tiene elevadas demandas de preparación técnica y exige una gran especialización por prueba competitiva, por lo que las capacidades físicas coordinativas y de Flexibilidad juegan un papel sumamente importante, las demandas energéticas son muy variadas producto de los diferentes tipos de esfuerzos y pruebas que se realizan: (aerobias, anaerobias alactacidas y lactancias y mixtas (aeróbicas-

anaeróbicas), se caracteriza por sus movimientos de carácter cíclicos, acíclicos y combinados, dependiendo del tipo de prueba.

Cada día se ven más los avances tecnológicos en este deporte, en cuanto a la elaboración de indumentaria deportiva más livianas, como el caso de los trajes aerodinámicos para los velocistas y saltadores los cuales permiten mayor efectividad en el rendimiento deportivo y hasta en las instalaciones deportivas con las pistas sintética.

De igual manera que las zapatillas o spikes, la ciencia y la tecnología se apropian cada vez más para mejorar la calidad en la fabricación de estas, buscando máximas marcas competitivas. Estos avances tecnológicos también se observan en la fabricación de los implementos utilizados para los lanzadores.

Así mismo, son fundamentales los estudios científicos que se han llevado a cabo para determinar los factores de mayor incidencia en el alcance de un lanzamiento realizado por un atleta en condiciones normales.

Para la caracterización, individual de las pruebas competitivas del atletismo nos basamos en el criterio de diferentes autores, que tratan el tema de la clasificación del ejercicio físico (Zimkin, Muska Mosston, López Chicharro, Hernández Corvo) entre otros, Con los cuales coincidimos cuando abordan la temática, y el punto de coincidencia entre ellos se refiere fundamentalmente, a los tipos de movimientos, duración, esfuerzos, frecuencia, intensidad, somatotipo, entre otros indicadores.

Ballesteros (1991) y Ozolin (1981) incorporan en su caracterización aspectos relativos con el entrenamiento y las características individuales por pruebas.

Carreras de Velocidad: 100, 200 y 400 metros planos para hombres y mujeres

Gran desarrollo de la capacidad neuromuscular. Los contenidos de preparación panificables de carácter especial en estas pruebas, son: La rapidez, resistencia especial, resistencia a la velocidad, fuerza rápida, técnica y flexibilidad.

Carreras de Velocidad con Obstáculos (Vallas cortas y largas)

- 100 m c/v para mujeres

- 110 m c/v para hombres
- 400 m c/v para ambos sexos

Las pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de diez obstáculos de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas, de forma obligatoria; en dependencia del tipo de prueba será la distancia y la altura de las vallas. Los atletas deben tener una alta velocidad de reacción, deben desarrollar la resistencia a la velocidad, ritmo, la resistencia del ritmo de carreras, la fuerza, flexibilidad, técnica y la coordinación

Los contenidos de preparación panificables de carácter especial en estas pruebas, son: La rapidez, resistencia especial, resistencia a la velocidad, fuerza rápida, ritmo, técnica, flexibilidad, resistencia a la fuerza y coordinación

Carreras de Distancias Medias o Medio Fondo

- 800 metros planos para hombres y mujeres
- 1500 metros planos para hombres y mujeres
- 3000 metros con obstáculos (también conocida por steeplechase) para hombres y mujeres)

Son disciplinas o pruebas de Submáxima Potencia, los músculos trabajan en un régimen límite entre los procesos anaerobio-aerobios, mientras mayor sea la distancia mayor será el desempeño de los procesos aerobios.

Por sus características algunos atletas cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo toda la prueba, importante desarrollar la resistencia aerobia y anaerobia lactácida o resistencia especial, la resistencia del ritmo, resistencia a la fuerza y la técnica.

La forma de correr más apropiada para las carreras de media distancia difiere de la utilizada en las carreras de velocidad. La acción de las rodillas es mucho menos pronunciada, la zancada es más corta y el ángulo hacia adelante del cuerpo es de menor inclinación.

Duración de las pruebas

- 800 metros para mujeres: (aproximadamente desde 1.53 hasta 2.15 minutos).
- 800 metros para hombres: (aproximadamente desde 1.42 hasta 1.50 minutos).
- 1500 metros para mujeres: (aproximadamente desde los 3.26 hasta los 5 minutos)
- 1500 metros para hombres: (aproximadamente desde los 3.55 hasta los 6 minutos).
- 3000 metros con obstáculos para mujeres: (aproximadamente desde los 9 hasta los 13 minutos).
- 3000 metros con obstáculos para hombres: (aproximadamente desde los 8 hasta los 10 minutos).

Carreras de Fondo o Distancias Largas

- 5000 metros planos para hombres y mujeres
- 10000 metros planos para hombres y mujeres
- **Maratón para hombres y mujeres** (42 km y 195 metros), es bueno aclarar que se corren o compiten en otras distancias, pero no son oficiales para Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales.

  En estas carreras la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de distancias medias, por lo general las carreras de 5.000 y 10.000 metros se corren en pistas (las de competiciones oficiales), o por carreteras (carreras populares) y las de Maratón solo por carreteras.

  De acuerdo al tipo de esfuerzo y distancia a recorrer son pruebas de Gran Potencia las de 5.000 metros, las de 10.000 metros están entre gran potencia y potencia moderada y las carreras de maratón están dentro de las de potencia moderada.

  Los contenidos de preparación planificables de carácter especial en estas pruebas, son: La resistencia aeróbica, resistencia especial, resistencia a la fuerza, entre otras.

Duración de las pruebas

- 5000 metros para mujeres: (aproximadamente desde los 15 hasta los 18 minutos).
- 5000 metros para hombres: (aproximadamente desde los 13 hasta los 16 minutos).

- 10000 metros para mujeres: (aproximadamente desde los 30 hasta los 40 minutos).
- 10000 metros para hombres: (aproximadamente desde los 27 hasta los 34 minutos).

La duración de la carrera de maratón depende del lugar en que se realice y del tipo de circuito, se corren normalmente sobre pisos pavimentados en circuitos urbanos. Varían para las mujeres aproximadamente desde las 2 horas 20 minutos hasta las 4 horas y para hombres desde las 2 horas 05 minutos hasta las 4 horas.

Marcha Deportiva o Caminata

Las pruebas de marcha se compiten normalmente sobre distancias que oscilan entre 2.000 metros y 35 km marcha.

Las pruebas oficiales de Marcha son

- 20 km (Para mujeres)
- 20 km (Para hombres)
- 35 km (para mujeres)
- 35 km (Para hombres)

La Marcha Atlética es una progresión de pasos ejecutados de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista). La pierna que se avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical. Se realizan normalmente en ruta, es una prueba muy exigente donde la técnica, la resistencia, la coordinación el ritmo y la agilidad son fundamentales, son pruebas de Potencia Moderada por el esfuerzo y su duración. En estas pruebas los contenidos de preparación de carácter especial para su planificación y control son: la técnica, resistencia aeróbica, resistencia especial, resistencia a la fuerza, flexibilidad.

La duración de las pruebas oscila entre:

- 20 Km. Para mujeres se realiza aproximadamente entre 1hora 30 minutos y hasta 2 horas 50 minutos.

- 20 Km. Para hombres aproximadamente entre 1 hora 18 minutos y hasta 2 horas.
- 35 Km. Para mujeres y hombres: (aproximadamente entre 2 horas y 40 minutos hasta 4 horas).

Pruebas de campo

Saltos Horizontales y Verticales: De acuerdo con su estructura motora los saltos son una locomoción acíclica, de acuerdo con la coordinación en ellos se produce un cambio brusco de la locomoción cíclica de la carrera a la locomoción acíclica del (salto), el propósito delas s prueba de salto es el maximizar la distancia medida o la altura del salto del atleta.

En el salto triple por supuesto, el propósito es el de maximizar la distancia de los tres saltos consecutivos mientras que en el salto con garrocha el atleta se encuentra asistido por el uso de una pértiga.

En los saltos predomina el sistema energético anaerobio, por la duración del salto, con énfasis en la potencia (Fuerza rápida) la velocidad y la técnica, otros contenidos de preparación de carácter especial que se deben tener en cuenta en su planificación son, la flexibilidad y la coordinación

- Desde el punto de vista biomecánico la distancia y la altura del vuelo están determinados fundamentalmente por tres parámetros: Velocidad en el despegue, ángulo de despegue, altura del centro de masa en el despegue.
- Desde el punto de vista de la estructura del movimiento las pruebas de salto pueden dividirse en cuatro fases fundamentales: aproximación, despegue, vuelo y caída.
- Las características de una buena carrera de aproximación en todas las pruebas de saltos son: rápida, rítmica, progresiva, adecuada y consistente.

Salto de Longitud: Consistente en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera. La carrera previa debe realizarse dentro de un área existente para ello, que finaliza en una tabla de batida que indica el punto límite para realizar el impulso. La caída tiene lugar sobre un foso de arena. La distancia del salto se mide desde la tabla de batida hasta la marca más retrasada sobre la arena hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta, se requiere piernas

fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera, técnica y, sobre todo, una gran potencia en el despegue.

Triple salto: Para realizar un triple salto hay que realizar un primero, un segundo y un tercer despegue. El primero es un salto a la pata coja, en el segundo se hace un cambio de pierna, y en el tercero se cae al foso de arena, la tabla de batida se halla a 13 metros del comienzo del foso de arena para los hombres y a 11 metros para las mujeres, aunque siempre hay la posibilidad de colocar tablas más cercanas, la medición se realiza desde la huella más cercana dejada por el atleta en la arena hasta la tabla de batida, se requieren de piernas fuertes, buenos músculos abdominales y de espalda, velocidad de carrera, técnica, coordinación y, sobre todo, una gran potencia en el despegue.

Salto de altura: El objetivo es sobrepasar una barra horizontal denominada listón colocado a una altura determinada sobre dos soportes verticales separados unos 4 metros, los participante tienen derecho a tres intentos para superar cada altura, para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándose de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros, el saltador de altura requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera, técnica, coordinación y, sobre todo, una gran potencia en el despegue.

Salto con pértiga: El atleta intenta superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele ser de fibra de vidrio o carbono. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre por la pista hacia donde se encuentra la barra, clava la punta de la pértiga en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra y salta hacia arriba impulsándose con la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae en la colchoneta, se requiere una buena velocidad de carrera, técnica, coordinación, músculos fuertes en la espalda y brazos y una gran habilidad y preparación gimnástica.

Lanzamientos ligeros y pesados: El propósito de las pruebas de lanzamiento es el lograr la mayor distancia posible. Los lanzamientos son movimientos realizados con los brazos, el tipo de lanzamiento ligero o pesado determina el grado de tensión desarrollados por los músculos. Cuando el implemento es ligero (jabalina o disco) la tensión de los músculos contraídos es relativamente insignificante pero la velocidad de contracción es grande, cuando el implemento es pesado (martillo, bala o peso) se requiere una gran tensión muscular para el lanzamiento y desarrollar una velocidad de contracción menor, se requiere de gran coordinación por la combinación de sus movimientos preparatorios, la velocidad del movimiento final del brazo que lanza debe sumarse a la velocidad final del movimiento del tronco, por lo que exige de una gran coordinación, técnica y de fuerza.

Lanzamiento de la jabalina: La jabalina Se compone de cabeza, asta y encordadura; el asta será compacta o hueca, de sección circular, de metal o material apropiado para formar un cuerpo fijo e integrado; la cabeza será de metal y puede tener una punta dura soldada mientras sea lisa y uniforme; la encordadura cubrirá el centro de gravedad, a lo largo de la historia se ha venido acercando a la punta el centro de gravedad de las jabalinas, para hacer que caigan antes, ya que se comenzaban a realizar marcas que excedían el largo de los campos de caída, [el pasillo del lanzamiento de la Jabalina tiene 30 metros de largo y 4 de ancho. El sector de caída estará marcado con dos líneas blancas de 5 cm de anchura, tendrá así 29º aproximadamente, el objetivo es lanzar el implemento a la mayor distancia y velocidad posible, tiene cuatro fases fundamentales; carrera, paso cruzado, lanzamiento y recuperación. Importante para estos lanzadores, desarrollar la fuerza rápida, fuerza máxima, junto con la técnica, las capacidades físicas coordinativas y la flexibilidad.

Lanzamiento del disco: El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo de 2,50 m (± 5 mm) de diámetro y debe aterrizar dentro de un sector de ángulo de 34.92°.En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 Mm. de diámetro, entre 44 y 46 Mm. de ancho y; en la femenina, mide entre 180 y 182 Mm. de diámetro, de 37 a 39 Mm. El atleta debe iniciar su actuación desde una posición estática, los lanzadores suelen ser altos y musculosos, por lo que

requieren de un gran trabajo de fuerza máxima y Fuerza rápida, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad, coordinación, flexibilidad y técnica.

Impulsión de la bala o lanzamiento del peso: Es una prueba que consiste en propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia. La acción en el lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,135 m (± 5 mm). El competidor avanza semi agachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento, El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro, por lo que requieren de un gran trabajo de fuerza máxima y fuerza rápida, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad, coordinación, flexibilidad y técnica, deben desarrollar el aparato vestibular.

Lanzamiento del martillo: Se lanza un objeto denominado martillo, consistente en una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero, resultando vencedor quien lo envíe a mayor distancia. El lanzamiento se realiza desde un círculo de 2.135 m de diámetro, de cemento o una superficie similar, instalado dentro de una jaula de seguridad, protegida con redes, el peso de la totalidad del martillo deberá ser como mínimo de 7,260 Kg. y como máximo de 7,285 Kg. en la categoría masculina y un mínimo de 4 Kg. y un máximo de 4,025 Kg. en la categoría femenina**,** los lanzadores de martillo suelen ser altos y musculosos, por lo que requieren de un gran trabajo de fuerza máxima y Fuerza rápida, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad coordinación, flexibilidad y un gran trabajo técnico. Deben desarrollar el aparato vestibular.

1. El Atletismo es uno de los deportes que más transformaciones ha sufrido a lo largo de la historia, desde la creación de nuevas disciplinas, la incorporación de la mujer en pruebas donde eran vetadas por su condición, la reglamentación, la tecnificación de los implementos, el vestuario y los nuevos récords mundiales implantados que no parecen de la época.
2. El Atletismo no por gusto es el llamado **Deporte Rey** y a través de él y sus disciplinas se pueden desarrollar todas las capacidades físicas.

3. Es vital e imprescindible por su gran cultura de movimientos en la preparación física para todos los deportes.

El atletismo Tiene los siguientes componentes

- Motriz.
- Habilidades Deportivas.
- Habilidades Deportivas Específicas.
- Etapas: Iniciación, fundamentación y Perfeccionamiento,
- Contenidos: atletismo pista y atletismo de campo.

Componente motriz.

Este se refiere al desarrollo de la tonicidad muscular, de las funciones de equilibrio, control, coordinación, disociación del movimiento y al desarrollo de la eficiencia motriz en cuanto a rapidez y precisión.

Componentes de la Psicomotricidad

La Psicomotricidad es el proceso pedagógico que permite la interacción adecuada y pertinente entre la acción motriz (movimiento) y el desarrollo cognitivo del Ser Humano (esquema mental, intelecto del movimiento)

Bases de la Psicomotricidad Humana

- Sensomotricidad: todos los movimientos y reacciones del cuerpo provocados por sensaciones y sentimientos.
- Desarrollo Motor: Según Piaget el desarrollo motor se explica a partir de considerar como la motricidad cambia su significación en el transcurso de la ontogénesis, pero sí reconoce en su teoría la incidencia que tiene el medio en los cambios que se originan en las conductas motrices.

Los cambios más importantes con respecto al desarrollo motor de toda persona ocurren en los primeros años de vida, es en este período en el cual el niño y la niña adquieren destrezas básicas y necesarias que le permitirán la supervivencia y el desarrollo de habilidades superiores.

Este desarrollo motor sigue una secuencia, es decir que el dominio de una habilidad ayuda a que surja otra. Observamos, así como primero aprende a levantar su cabeza, luego a girar, sentarse, gatear, para luego pararse, caminar, correr, saltar, haciendo cada vez más complejo el ejercicio de sus movimientos.

El desarrollo de esta secuencia es muy importante para el niño y la niña, debe tenerse los cuidados, la atención y la estimulación necesaria puesto que será la base que permitirá el desarrollo de otras habilidades, tanto intelectuales como afectivas. También nos permite detectar alguna alteración en el desarrollo, a nivel de tono muscular, postura o retraso psicomotor.

- La Percepción: Según (Vygotsky 1960). Primer conocimiento de una cosa por medio de las impresiones que comunican los sentidos." percepciones sensoriales". es la interpretación de lo qué se siente. "Es un proceso activo de búsqueda de la correspondiente información, distinción de las características entre sí, creación de una hipótesis apropiada y, después, comparación de esta hipótesis con los datos originales"

Los componentes de la Psicomotricidad son: Esquema Corporal, Lateralidad, Equilibrio, Coordinación, Espacio – tiempo, Ritmo, Motricidad Fina y Gruesa.

Esquema Corporal.

Es el reconocimiento y conocimiento del propio cuerpo y el esquema mental que cada individuo representa de este. El desarrollo del Esquema Corporal proporciona el reconocimiento de las partes del cuerpo, la funcionalidad, las interacciones que tienen entre las estructuras. El cuerpo es el medio de expresión. Desde aquí se trabajan conceptos o nociones arriba, abajo, adelante, atrás, adentro – afuera, las cuales deben tener directa injerencia en el propio cuerpo.

Lateralidad.

Es el conocimiento de los lados del cuerpo (derecho, izquierdo). Tiene estrecha conexión con la Dominancia, la cual se da a nivel cerebral. Está referida a que se tienen pares e individualidades, pero que todo debe ser desarrollado motrizmente, en igualdad de condiciones. A partir del trabajo de este elemento el niño o niña

identificará las nociones de derecha – izquierda, iniciando por el reconocimiento en su propio cuerpo. La lateralidad contribuye con el proceso lecto-escritor.

Capacidades coordinativas

- Acoplamiento
- Diferenciación
- Adaptación
- Ritmo.
- Reacción
- Equilibrio

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACIÓN E IRRADIACIÓN DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años, básicamente se incidirá en el desarrollo motor en el atletismo en los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre deportivos. La iniciación deportiva se perfila como un proceso necesario para la formación de nuevos talentos deportivos, pero a su vez como un elemento imprescindible para la creación de adultos sanos intelectual y motrizmente.

El niño empieza a aprender de forma genera la práctica de uno o varios deportes, el proceso de enseñanza – aprendizaje a través del cual el individuo adquiere fortalece y desarrolla las habilidades motrices básicas por medio del deporte. No implica competencia regular, sino actividades jugadas adaptadas a las posibilidades del niño un atletismo más jugado y que logre desarrollar estas dichas habilidades.

CARACTERÍSTICAS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA:

- Comenzar en la práctica a través de juegos predeportivos de atletismo.
- Aprender y afianzar la mecanización de los gestos deportivos propios del atletismo, por medio de diversos movimientos y juegos predeportivos.
- Conocer y aplicar la mecánica de lanzar y agarre diferentes tamaños de pelotas.
- Conseguir la base motriz del individuo.
- Confirmar sus gustos deportivos.
- Establecer valores que le permitan afrontar su cotidianeidad.
- Reafirmar su carácter y sus características personales.
- Buscar una socialización acorde con su forma de vida.
- Permitir la consolidación del principio de transferencia deportiva.

FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años, es en esta etapa cuando se suceden unos períodos determinantes para el desarrollo de diferentes capacidades físicas y técnicas, lo que aquí denominamos fases sensibles del desarrollo. Gmitrosky habla de «ventanas críticas» y las encuadra en torno a los períodos de máximo ritmo de crecimiento de los adolescentes. Aquí empieza a cobrar mayor peso la parte física, debiendo estimular (siempre en su óptima medida) las capacidades físicas como la coordinación, velocidad, fuerza y resistencia aeróbica, para garantizar el máximo potencial de adaptación en un futuro.

En este nivel el niño debe iniciar a perfilar más una prueba atlética, aunque todavía puede participar en varias de ellas, que pueda o estén a su alcance. El juego sigue siendo en esta etapa el mayor agente para desarrollar los objetivos propuestos por todo lo ya habíamos establecido y fundamentalmente porque nos permite un gran desarrollo del pensamiento.

Cuanto mayor sea su número de experiencias motrices que acumule el niño en esta etapa, mejores posibilidades de aprender lo específico tendrá. No debe realizar en esta etapa técnicas específicas, porque no puede inhibir determinados

movimientos que la técnica pura exige sean inhibidas. No debe ser especializado en ninguna modalidad y mucho menos en algún gesto técnico o atlético determinado.

Tampoco es bueno que en estas edades aprenda sistemas complejos de táctica, sino los principios que rigen el deporte del atletismo. Si bien el niño en esta etapa tiene mejores posibilidades de adaptación a los esfuerzos todavía no está preparado para soportar el "stress" de la competencia oficial cuyos inconvenientes no son gratos.

CARACTERÍSTICAS DE LA FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA

- Fortalecer cualidades físicas básicas a través del atletismo.
- Identificar las características técnicas y tácticas aplicadas a la disciplina.
- Adquirir las bases técnicas de las carreras, saltos y lanzamientos.
- Fortalecer aún más su personalidad.

PERFECCIONAMIENTO O ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años, es en esta etapa es el primer momento en donde la competición adquiere mayor importancia que otros aspectos. Se presupone ya una madurez física por lo que se establece ya una preparación específica para una prueba determinada. Ganar seguirá sin ser lo más importante, si no que aquí se deben afianzar los aspectos tácticos y psicológicos que permitan ser capaz de expresar el máximo rendimiento de un estado de forma determinado.

CARACTERÍSTICAS DEL PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVA

- Perfeccionar la técnica específica de la especialidad.
- Aplicación de una secuencia metodológica coherente y eficaz en el proceso de preparación deportiva.
- Primer período/fase del proceso de entrenar durante el cual se crean los prerrequisitos y se establecen directamente las bases que aseguren alcanzar la forma deportiva a niveles óptimos y en el tiempo requerido.
- Período durante el cual se entrena con el fin de constituir una base para la capacidad

regular de rendimiento durante el período de competencias.

- El período fundamental del entrenamiento que se conduce en diferentes maneras durante todo el macrociclo, con el fin de aumentar al máximo las capacidades de los sistemas energéticos que predominan en la modalidad específica practicada por el atleta.

10. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Dentro de la Guía metodológica y pedagógica del programa en la modalidad de atletismo se tendrá en cuenta los estilos de enseñanza de Muska Mosston y Sara Ashworth (1999) quienes tienen una estrecha relación con los modelos de pedagógicos y son utilizados de acuerdo a la forma en que el estudiante aprende a partir de sus canales de desarrollo (intelectual, social, físico y emocional) que es lo que se propone en el programa; se utilizara en primera instancia Mando directo o modelo conductista, enseñanza basada en la tarea, constitución de pequeños grupos, resolución de problemas, y descubrimiento guiado o modelo constructivista. Además, en las sesiones de clase se utilizará un método integrado buscando desarrollar en cada clase los aspectos técnicos, tácticos, psicológicos y físicos.

Debemos utilizar una metodología activa, constructivista, flexible, participativa, integradora y natural, que permita a los participantes sentirse partícipe de su aprendizaje. Dado que nos vamos a encontrar con una gran diversidad de participantes, tenemos que adaptarnos a las características de los mismos, por lo tanto, debemos individualizar el aprendizaje tanto como podamos, teniendo en cuenta el elegir el estilo de enseñanza ideal para cada situación y dotando a los participantes de una fluida comunicación con éstos a la hora de llevar a cabo la

intervención antes, durante y después de la sesión, utilizando las estrategias oportunas para comunicar a los deportistas por el canal o vía de información adecuada en cada momento (visual, auditivo y kinestésico-táctil)

Es fundamental para nosotros recordar que, en la metodología para los niños, niñas y adolescentes, debe prevalecer la ENSEÑANZA por encima de la COMPETENCIA. Por este motivo, nuestro papel al frente del proceso de

entrenamiento, debe asemejarse más al rol que cumple un Maestro guía, que al modelo de Entrenador de equipos de rendimiento. Esta clarificación conceptual de nuestro papel al frente del proceso, nos permitirá identificar y seleccionar las estrategias de aprendizaje adecuadas al nivel de desarrollo físico y de maduración psicológica de los participantes a nuestro cargo.

Debemos entender que el Aprendizaje, consiste en un proceso de asimilación lento, gradual y complejo, en el cuál, el niño debe establecer una intensa actividad mental que le permita asimilar y comprender un contenido, por medio de las actividades metodológicas seleccionadas y propuestas por su formador.

Esta metodología se realizará siguiendo los lineamientos de INDEPORTES los cuales se establecen así; 36 sesiones mensuales de manera presencial y si llegaran a nuevamente establecer aislamiento o restricciones por parte del gobierno nacional se desarrollará 24 horas mensuales por medio de las plataformas tecnológicas establecidas para tal fin.

De manera presencial se realiza 9 sesiones distribuidas de la siguiente manera:
Para los 3 grupos: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento (3 sesiones a la semana para cada grupo) en los cuales la sesión se desarrolla de la siguiente manera:

20 minutos de preparación.

1:30 Formación.

10 minutos de cierre.

Total, de 2 horas.

A través de medios tecnológicos, virtuales o medios de comunicación masiva, teniendo en cuenta las necesidades de los municipios y conmutando si es el caso por actividad recreativas o actividad física para un total mensual de 24 horas de la siguiente manera:

Para los 3 grupos: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento (2 sesiones a la semana para cada grupo) en los cuales la sesión se desarrolla de la siguiente manera:

20 minutos de preparación.

1:30 de formación.

10 minutos de cierre. Total, de 2 horas.

DISTRIBUCIÓN DE LA SESIÓN.

10 – minutos presentación y control de asistencia

20 - minutos calentamientos ejercicios globales

50 - minutos aprendizaje deportivo (aplicación del programa)

30 - minutos de juego dirigido

10 – vuelta a la calma o parte final.

11. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Las estrategias e instrumentos de seguimiento, control y evaluación implementadas están en concordancia con el enfoque por competencias, se parte de que la competencia es visible a través de sus componentes, por tanto los desempeños y criterios de desempeño deben facilitar su observación; dichos criterios estarán encaminados a confrontar conceptos y procedimientos que permitan descubrir las relaciones entre los conocimientos y prácticas, y a través de ellos valorar las competencias desarrolladas de forma cuantitativa o cualitativa.

Las competencias se logran de forma constante y buscan integrar los aprendizajes, favoreciendo la asimilación de los saberes, utilizándolos de manera efectiva, es por ello por lo que la evaluación debe dar cuenta de ese progreso, de tal forma que se organiza su adquisición en niveles sucesivos para cada una de las competencias a desarrollar; según el ciclo formativo de los escolares. En consecuencia, este diseño evaluativo exige ajustar la atención en los siguientes aspectos: la creación de contextos apropiados, la elaboración de desempeños y criterios de desempeño precisos al igual que categorizar los niveles de la competencia.

La evaluación en el programa se efectúa según el momento, distinguiendo el uso (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento), cada momento sirve para la comprensión, mejora y perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje. La evaluación desde este enfoque, define que el principal protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje es el participante, lo que conlleva a suscitar la participación de este a través de la autoevaluación y coevaluación; estas dos usadas desde contextos formativos y auténticos, lo que lo lleva a valorar el grado de desarrollo de la competencia, permitiéndole tomar decisiones en el proceso de enseñanza aprendizaje de manera autónoma, identificando sus fortalezas, debilidades y las oportunidades de mejora en el desarrollo de las mismas Los

criterios de evaluación que se seguirá en esta unidad didáctica son iguales a nivel estructural.

1. Nivel actitudinal, de vestimenta y asistencia
2. Aptitud física y pruebas de habilidades básicas del movimiento.
3. Nivel teórico.

En cuanto al primer ítem se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- Registro de asistencia
- Registro de actitudes:

- Participación activa o pasiva
- Interés
- Actitud con respecto a sus compañeros y docente.

En el segundo ítem se tendrá en cuenta:

- Test de habilidad deportiva en el deporte
- Equilibrio
- Velocidad de reacción
- Precisión

En el tercer ítem se tendrá en cuenta la atención prestada en las explicaciones teóricas que se dan en la fase principal en cada una de las sesiones de cada unidad didáctica.

EVALUACIÓN

Se hará al inicio del proceso una serie de test para evidenciar, fortalezas y debilidades de los deportistas, en mitad del proceso y al final para comparar con el inicial y saber lo realizado en periodo de las diferentes sesiones. La batería de test que se realizará es la siguiente:

- Talla
- Peso
- Talla sentada
- Envergadura
- Shuttle run
- 300 metros
- salto vertical
- salto horizontal
- 50 y 20 metros lanzados
- test de Léger o Test Course-Navette

BIBLIOGRAFÍA

● PDF] Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio

● Juegos para el desarrollo de las Habilidades Motrices ...

● Sesión práctica N.º 4. Habilidades motrices.

● https://www.efdeportes.com/efd177/los-saltos-en-la-etapa-infantil.htm.

● https://www.monografias.com/trabajos88/programa-formacion-basica-ninos-atletismo/programa-formacion-basica-ninos-atletismo2.shtml.

● https://sites.google.com/site/atletismoalgomasqueundeporte/diferentes-disciplinas/lanzamientos.

● https://sites.google.com/site/atletismodemadryn/lanzamientos-y-saltos.

● https://www.deporteadaptadocyl.org/wpcontent/uploads/2017/10/IAAF_manual201 6-2017.pdf.

● https://www.caracteristicas.co/atletismo/#ixzz6cDkFgdF4

● https://www.researchgate.net/publication/266555104_La_iniciacion_deportiva_al_a tletismo

● http://atletismomdp.com.ar/wp-content/uploads/2017/02/libro-iaaf-correr-saltar-y- lanzar.pdf

● Schmolinsky, G. (1981). Atletismo. Madrid: Pila Teleña.

● Polischuk, V. (1996). Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo

Hubiche, J.L. y Pradet, M. (1999). Comprender el atletismo. Su práctica y su enseñanza. Barcelona: Paidotribo.

● Hegedus, J. (1988). Técnicas atléticas. Buenos Aires: Stadium.

● García, J., Durán J. P., y Sainz A. (2004). Jugando al atletismo. Madrid: Real Federación Española de Atletismo.

● Delgado, M., Valero, A. y Conde, J.L. (2003). Justificación del atletismo como contenido curricular de primaria basándose en una propuesta práctica. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 5, 21-26.

● Conde, J.L. y Viciana, V. (1997). Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas. Málaga: Aljibe.

● Calzada, A. (1999). Manuales para la enseñanza. Iniciación al atletismo. Madrid: Gymnos.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: ATLETISMO

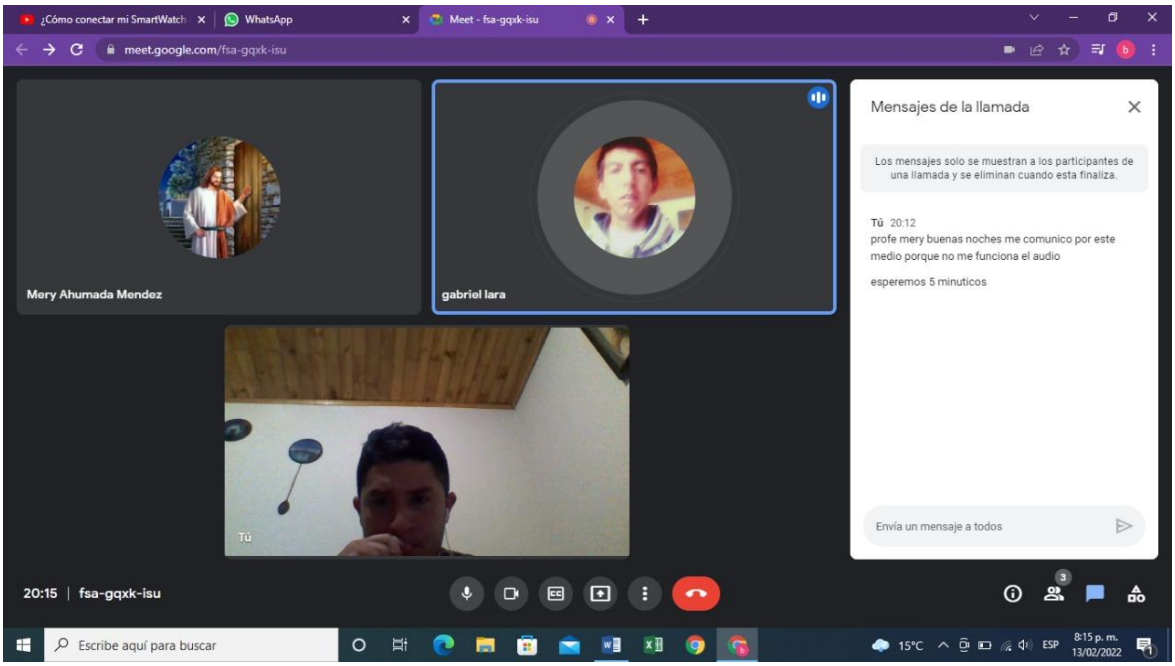
MUNICIPIO: CHIA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
6:30 AM A 8:30 AM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	VILLA OLIMPICA - GIMNASIO CONCHA ACUSTICA		VILLA OLIMPICA - GIMNASIO CONCHA ACUSTICA		VILLA OLIMPICA O PISTA ATLETICA			
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO	INICIACION			INICIACION				
	SEDE DE TRABAO	I.E FONQUETA			I.E FONQUETA				
8:00 AM A 10:00 PM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAO						I.E FONQUETA		
10:00 A.M.- 12:00 P.M.	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO						I.E FONQUETA		
3 P.M. A 5 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	I.E FONQUETA			I.E FONQUETA				
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR: LIC. JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ

FIRMA DEL MONITOR

Horario y lugar de clases atletismo CHIA



Mesa de trabajo por meet formadores sabana centro

PLAN PEGAGOGICO
Y MALLA CURRICULAR ☆
ATLETISMO Agregar una etiqueta

JUAN CARLOS H... 1:04 p. m.
para formadoressabanac...

Buenas tardes
Enviamos el plan pedagógico y malla curricular de ATLETISMO del grupo de profesores de Sabana centro que relaciona a continuación
AHUMADA MENDEZ MERY YOLANDA
HERNANDEZ GONZALEZ JUAN CARLOS
LARA RODRIGUEZ GABRIEL ALFONSO
CASTILLO CACERES BRAIAN

Cordialmente,

--

Correo de envió plan pedagógico y mallas curriculares

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

INDEPORTES

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
ATLETISMO	INICIACIÓN	TECNICO	1	AFIANZAMIENTO DE LAS HABILIDADES BASICAS DEL MOVIMIENTO Locomotrices andar, correr, saltar, galopar, balancear,rodary caer, subir, bajar, botar, caer, ,etc.	Desarrollar en el educando la habilidad de caminar y correr en las diferentes direciones. Desarrollar en los educandos la habilidad de saltar, galopar. Desarrollar en el deportista la capacidad de balancear y de rodar el aro. El educando afianza y perfecciona la motricidad gruesa y coordinación de segmentos. Corrección y aumento del tamaño de la pasada. Mejorar la elevación del talón. Fortalecer y aumentar la movilidad del tobillo. Mejorar la postura de la cadera. Aumentar la amplitud del paso.	18 horas mensuales	1	Los educandos caminan de frente, de espaldas, de lado derecho e izquierdo	1	El niño podrá ejecutar en diferentes elementos como son: sogas, obstáculos, lineas, curvas, circulos, sobre sardineles, etc.
							2	Los educandos realizando saltos a pies juntos, en solo pie derecho e izquierdo, hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda, elevando rodillas, talonenado, muslo talon y viceversa, etc.	2	El educando estará en capacidad de realizar saltos a pies juntos, en un solo pie derecho-izquierdo, adelante atrás, etc.
							3	Los deportistas realizaran con un elemento las siguientes actividades:hacer rodar el aro y trata de competir con el aro. Hace rodar el aro lo corre y lo toma con las dos manos. Camina con el aro con las dos manos. Etc.	3	El deportista se encuentra en la capacidad de balancear y rodar el aro
							4	Los deportistas suben y bajan escalones o escaleras cortas y largas.	4	Los educando afianzan y perfeccionan la motricidad gruesa. Y fortalecen la coordinación de segmentos
							5	Los deportistas realizaran tarbajo de zancada, en diferentes formas jugadas	5	Los educando afianzan y perfeccionan la motricidad gruesa. Y fortalecen la coordinación de segmentos
							6	Zancadas para carrera: Skipping alto y bajo, Anfersen: trabajo del talón, Dribling: movilidad del tobillo, Hoperlauf: postura de la cadera, Kick Out: amplitud del paso	6	Ejecución: corrida en el lugar, elevando la rodilla hasta la altura de la cadera (skipping alto) y elevación de 45° (skipping bajo). Mantener los brazos en un ángulo de 90°. Ejecución: corrida en el lugar o en desplazamiento elevando el talón hasta los glúteos, coordinando el movimiento con los brazos.
							7	Zancadas para carrera: Skipping alto y bajo, Anfersen: trabajo del talón, Dribling: movilidad del tobillo, Hoperlauf: postura de la cadera, Kick Out: amplitud del paso	7	Ejecución: un salto en lugar, elevar el talón alternado sin despegar los pies del suelo al mismo tiempo en el que haces el movimiento lateral de los brazos. Ejecución: elevar piernas y brazos de forma alternada, dando un pequeño salto con cada elevación. Puede ser hecho en el lugar o con desplazamiento. Ejecución: correr dando patadas hacia el frente, de forma alternada (una y otra pierna). Coordinar con movimiento lateral de los brazos.
			2	CONDUCTAS PSICOMOTORAS ELEMENTALES: Lateralidad, coordinación óculo manual, coordinación fina, óculo pedica, equilibrio, temporo-espacial, tiempo y ritmo	Contribuir a la definición de la lateralidad y el desarrollo de la dominancia lateral de los niños. Mediante la percepción rítmica favorecer en los deportistas la apreciación temporo-espacial. Mejorar el equilibrio y la coordinación en los niños y niñas mediante juegos y desplazamientos con elementos.	18 horas mensuales	1	Conducción y manejo de un elemento primero con la mano derecha y luego lo realiza con la mano izquierda	1	El deportista se encuentra en la capacidad de manipular el elemento con las dos extremidades superiores
							2	Lanzamiento de objetos con una y otra mano, a un compañero, contra la pared, aun aro, variando el tamaño del objeto a lanzar, etc.	2	El deportista se encuentra en la capacidad de direccionar elementos hacia un objetivo
							3	Patear balones con uno y otro pie de forma lenta, rápida, contra una pared, pasándoselo a un compañero, etc.	3	El deportista está en la capacidad de manipular el elemento con las extremidades inferiores
							4	Correr a una señal "marcar" unas posturas básicas (sentado, arrodillado, de pie, etc.). Desplazamientos y detenciones de acuerdo a una señal. Correr a diferentes velocidades, en Zigzag, lateralmente, etc. Y detenerse dentro de un aro, sobre una linea o un sardinel.	4	El deportista en base a las repeticiones lograra captar en que momento se inicia la competencia
							5	zancada para lanzamiento	5	El deportista en base a las repeticiones lograra captar en que momento se inicia la competencia
			3	HACIA LA PROYECCIÓN ESPACIAL: Las posibilidades de movimientos e independencia funcional de segmentos, Coordinación, Trayectorias y Distancias, Altura y Profundidad, Direcciones Espaciales y Direcciones Temporales.	Incrementar las posibilidades de movimiento de los segmentos corporales de manera asociada y en independencia. Proporcionar a los niños y niñas los fundamentos prácticos que le permitan discriminar distancias, direcciones y trayectorias. Contribuir a la discriminación de diferentes momentos de tiempo y a la precisión en la coordinación óculo-manual.	18 horas mensuales	1	Caminar dando palmadas adelante y atrás. Saltar en un pie, a pie junto alternadamente, hacer énfasis en la alternancia pie junto, un pie, etc.	1	El deportista conseguirá coordinar mano, pie, ritmo y pulso
							2	Lanzar verticalmente y recibir una pelota pequeña, pero con desplazamientos adelante, atrás, laterales, etc. Desplazamiento pueden ser a pasos cortos o a pasos largos.	2	Mediante actividades de repetición de lanzamientos, conducciones y recepciones, los educandos discriminaran algunas distancias y trayectorias recorridas por los cuerpos.
							3	Zancada para salto	3	El deportista en base a las repeticiones lograra captar en que momento se inicia la competencia
		TACTICO	1	LA TACTICA EN EL DEPORTE	Que el niño aprenda la planificación y ejecución de acciones individuales y colectivas para la consecución	Durante todo el proceso se van desarrollando	1	Juegos predeportivos en donde se aplica un estrategia (captura los relevos	1	Diseña acciones grupales para llegar a un objetivo en el juego
							2		2	Acciones grupales para la consecución final del objetivo propuesto
		FISICO	1	EQUILIBRIO	Mejorar la habilidad básica del equilibrio por medio de ejercicios de propiocepción	Durante todo el proceso se van desarrollando	1	los deportistas jugaran golosa.	1	Mantiene el equilibrio cuando se encuentra apoyado en un solo
							2	Saltos con ambos pies a	2	Mantiene el equilibrio cuando se encuentra apoyado en un solo
							3	el deportista se ubica en bases	3	Mantiene el equilibrio en cualquier posición.
			2	Coordinación	Se realizarán ejercicios de calentamiento de coordinación	Durante todo el proceso se van desarrollando.	1	Circulos con brazos contrarios	1	El niño ejecutará el movimiento coordinado correctamente
							2	intercambio mano, nariz, oreja	2	El niño podrá intercambiar las manos sin perder el sentido de la nariz o la oreja
							3	Caballitos combinados con brazos	3	El niño podrá realizar ejercicios de caballos con los brazos al tiempo
							4	Saltos tisca pies cambiando de pierna	4	El niño ejecutara saltos intercalando las piernas
							5	8 en patines y coordinación de pies brazos	5	El niño logrará hacer 8 en patines y coordinar los elementos con brazos y pies al tiempo
			3	Flexibilidad	Incular en el niño la importancia del desarrollo de	Durante todo el proceso se van	1	Al iniciar y finalizar las clases se realizan estiramientos	1	Realiza los ejercicios cómodamente y mejorando progresivamente
			4	Velocidad	Contribuir poco a poco en el desarrollo de la velocidad cíclica y acíclica de los niños por medio de ejercicios combinados con las habilidades básicas.	Durante todo el proceso se van desarrollando.	1	Desplazamientos cortos de forma competitiva.	1	Realiza los ejercicios cómodamente y mejorando progresivamente
							2	Saltos con un pie con movimientos en el aire de forma rápida y ciclica.	2	Realiza los ejercicios cómodamente y mejorando progresivamente
			5	Fuerza	Realizar ejercicios que contribuyan a la fuerza	11 hora mensuales	1	Saltos	1	El niño lograra realizar los saltos básicos
							2	Levantamiento de piernas	2	El niño podrá levantar sus piernas
							3	Abdominales	3	El niño realizará un total de 10 abdominales por clase
		Emocional	1	Percepción de control interna y el deporte	Realizar ejercicios de control personal dirigido al deporte	8 horas mensuales	1	Utilización de competencias artísticas para realizar dibujos	1	El niño logrará identificar cuales son sus debilidades y fortalezas frente al ámbito deportivo y se generalizará esto a la vida diaria
			2	Proyección personal y capacidades personales	Realizar ejercicios de capacidades y proyección en deporte	8 horas mensuales	2	Utilización de competencias artísticas para realizar dibujos	1	El niño identificará cuales son sus capacidades frente al deporte y que quiere lograr con esas capacidad
			3	Aprender a reconocer y describir su cuerpo y el de los demás	Realizar ejercicios de afrontamiento para el ámbito deportivo	8 horas mensuales	3	Utilización de competencias artísticas para realizar dibujos	1	El niño identificará cual puede ser la mejor forma de afrontar dificultades o problemas diarios y deportivos y como se percibe el mismo en cuanto a lo positivo y negativo
			4	Motivación	Realizar ejercicios de motivación	8 horas mensuales	4	Utilización de competencias artísticas para realizar dibujos	1	El niño identificará su motivación intrínseca para realizar ejercicio
			5	Manejo de ansiedad	Realizar ejercicios de control de ansiedad y estrés	8 horas mensuales	5	Se utilizaran estrategias y técnicas de relajación y atención plena	1	El niño tendrá herramientas que utilizará cuando sienta estrés o ansiedad frente a alguna situación; aprenderá a respirar y a concentrarse de manera eficaz
			6	Establecimiento de metas y objetivos	Realizar ejercicios de metas y objetivos deportivos	8 horas mensuales	6	Utilización de competencias artísticas para realizar dibujos	1	El niño tendrá claros los objetivos ya corto y largo plazo a cumplir con el deporte, además de las metas a las que quiere llegar
		Social-Intelectual	1	Compañerismo	Realizar juegos alusivos	Durante todo el proceso se van desarrollando	1	Juegos en equipo	1	El niño identificará que es el compañerismo y podrá trabajar en grupo correctamente cuando se le pida, respetando a los demás
			2	Perseverancia	Realizar juegos alusivos y trabajo en cada entrenamiento		2	juegos	1	El niño identificará mediante algunos juegos cuando está cansado pero debe terminar una actividad
							3	Repetición de elementos	2	El niño podrá realizar los elementos las veces que sea necesario para lograrlo
			3	Respeto	Realizar juegos alusivos y trabajo en cada entrenamiento		4	juegos	1	El niño tendrá la oportunidad de participar de manera ordenada y de manera oportuna a las normas de los juegos y las actividades y será respetuoso con el profesor y los
							5	Reuniones	2	El niño tendrá la capacidad de poner atención a las reuniones que se realicen respetando la palabra del otro y compartiendo ideas
			4	Responsabilidad	Realizar juegos alusivos y trabajo en cada entrenamiento	Durante todo el proceso se van desarrollando	1	Ponerse patines	1	El niño podrá ponerse los patines con autonomía y quitárselos igualmente
							2	Llegar puntal a clase	2	El niño llegará a la hora de la clase puntual
			5	Obediencia	Realizar juegos alusivos y trabajo en cada entrenamiento	durante todo el proceso se van desarrollando	3	Atender a las recomendaciones del profesor	1	El niño tendrá la capacidad de seguir las ordenes dictadas por el profesor
		RECREACION	1	Rondas	Realizar clases artísticas que contribuyan al manejo corporal	8 horas mensuales	1	Ballet	1	El niño logrará control y reconocimiento corporal, así como desarrollo del ritmo y la coordinación artística con música
							2	Coreografía		
							3	Baile rítmico		
							4	Danza contemporánea		
			2	Clases de manualidades	Realizar clases artísticas que contribuyan al manejo motriz	8 horas mensuales	1	Plastilina	1	El niño desarrollará control en motricidad fina y trabajará en disminución de estrés y ansiedad
							2	Papel Maché		
							3	Dibujo		
			3	Sesiones lúdicas de psicología	Realizar sesiones que contribuyan a la salud mental de las deportistas	8 horas mensuales	1	Sesiones de psicología descritas en componente Emocional	1	El niño logrará tener manejo de sus emociones y reconocerse a si mismo frente al deporte el todas sus áreas de ajuste

FECHA DE ENTREGA	18 DE FEBRERO 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL FORMA	AHUMADA MENDEZ MERY YOLANDA HERNANDEZ GONZALEZ JUAN CARLOS LARA RODRIGUEZ GABRIEL ALFONSO CASTILLO CACERES BRAIAN
MUNICIPIOS	SABANA CENTRO

MALLA CURRICULAR INICIACIÓN

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
ATLETISMO	fundamentacion	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ACOPLARSE A LOS DIFERNETES ESPACIOS Y EJERCICIOS DE LAS DISCIPLINAS DEL ATLETISMO
						RITMO	DESCUBRIR LOS DIFERENTES RIMTOS DE CARRERA Y VELCIDAD EN LOS DISTINTOS EJERCICIOS DEL MINIATLETISMO
						EQUILIBRIO	ASIMILAR LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO DE MANERA UNIPODAL Y BIPODAL.
						ORIENTACION	DESCUBRIR Y ASIMILAR LOS DIFERENTES EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN Y UBICACIÓN DESDE EL EJE Y PLANOS CORPORALES.
						DIFERENCIACION	DIFERENCIAR LOS DISTINTOS ELEMETOS Y EJERCICIOS DE LAS DISCIPLINAS DEL ATLETISMO.
						REACCION	ASIMILAR LOS DIFERNTES ESTIMUALOS PARA LA REACCIÓN COMO RESPUESTA A LOS MISMOS.
						ADAPTACIÓN	ASIMILAR LOS DISTINTOS ENTRENAMIENTOS E INTERIORIZARLOS PAR EL APRENDIZAJE.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	ASIMILAR Y ADAPATAR LA FORMA CORRECTA DE CAMINAR
						CORRER	DESCUBIR Y ASIMILAR LAS DIFERNTES TECNICS DE CARRERA
						SALTAR	DESCUBRIR Y ASIMILAR LAS MODALIDADES DEL SALTO DE MANERA UNIPODAL Y BIPODAL
						ATRAPAR	ASIMILAR LA ACCION DE ATRAPAR
						RODAR	ASIMILAR Y MEJORAR EL GESTO DE RODAR
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	ASIMILAR LOS TRABAJOS CON EL PESO CORPORAL
						RAPIDA	ASIMILAR MOVER Y TRASLADAR SU PESO CORPORAL EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						EXPLOSIVA	ASIMILAR LOS TRABAJOS DE SALIDAS RAPIDAS Y SALTOS
						ELASTICA	FUERZA CON ELASTICOS THERABAND PARA UNA MAYOR PRODUCCIÓN
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ASIMILIDAR Y MEJORAR LA CARRERA EN LOS CALENTAMIENTOS Y JUEGOS CENTRALES
						ANAEROBICA	ASIMILAR LAS REPETICIONES CORTAS EN LOS EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA
				3	VELOCIDAD	POTENCIA LACTICA	TRAMOS CORTOS A MAXIMA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
						CAP,ALACTICA	ESTIMUALR Y ADAPTAR LOS EJERCICIOS DE CORTA DURACIÓN
						CAP LACTICA	ESTIMULAR Y ADAPATAR LOS EJERCICIOS DE CORTA MEDIANA DURCION
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	APLICAR Y ESTIMULAR EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y ELASTICIDAD
						ACTIVA	APLICAR Y ASIMILIAR EJERCICIOS CON AYUDA DE UN COMPAERO
		TECNICO	DESTREZAS	1	AUTOCONOCIMIENTO	CUERPO	DIFERENCIASR LAS PARTES DEL CUERPO CON SU SNOMBRES
						EL OTRO	RESPETAR AL COMPAÑERO COMO PARTE DEL SER
						RITMO	CONOCE LOS RITMOS DE LOS DIFERENTES EJERCICIOS
						ACOPLAMIENTO	AUTONOCE Y SE AUTOREGULA CON LAS DIFERENTES ACTIVIDADES.
				2	COMUNICACIÓN ASERTIVA	COMUNICACIÓN	MODALES DE RESPETO BUENOS DIAS, BUENAS TARDES, GRACIAS Y PORFAVOR
						SEÑAS	LENGUAJE DE SEÑAS POR EL CUAL SE COMUNICA
						DIALOGO	MOMENTOS DE CONVERSACIÓN Y TOLERANCIA
						RESPETO POR EL OTRO	RESPETAR Y DISCENIR DE LAS OPINIONES DEL OTRO COMO SER.
				3	TOMA DE DECIONES	TOMA DE DECICION INSTANTANEA	DECISIONES EN EL MOMENTO DEL PROBLEMA O SITUACIÓN
						TOMA DE DECISIÓN EXTRA MOMENTO	PENSAMIENTO DE LA SITUACIÓN Y DECISION AL ESTAR SERNO
						PENSAMIENTO CRITICO	PENSAMIENTO SOBRE LAS DIFERENTES ACCIONES TOMANDO UNA POSTURA
						REFLEXION	DISCENIR SOBRE LO BUENO Y LO MALO
				4	CREATIVIAD	IMAGINACIÓN	IMAGINAR LO BUENO Y LO QUE SE DEBE MEJORAR EN CADASITUACIÓN
						PENSAMIENTO	CREAR UN PENSAMIENTO AMPLIO Y CONSIENTE SOBRE LA SITUAICÓN
						DESCUBRIMIENTO	PERMITIR EL DESCURBIR POR SI SOLO AL NIÑO
						PASION	DESPERTAR LA PASIÓN POR EL DEPORTE EN SUS DIFERNTES ESENCIAS
						CREAR	PERMITIR EL CREAR IMAGINAR Y DESVCUBIR
				5	EMPATIA	MODALES	SALUDAR Y DESPEDIRSE Y PEDIR EL FAVOR
						VALORES	VALORES OLIMPICOS Y HABITOS SALUABLES
						PUNTUALIDAD	ACERCAMIENTO A LOS ENTRENAMIENTOS Y UNIDADES EN LOS MOMENTOS PRECISOS
						RAZONAMIENTO CRITICO	RESPETAR AL OTRO DANDO A CONOCER SU PUNTO DE VISTA DE MANERA CONSTRUTIVA.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIO DE DELPORTE	HISTORIA DEL DEPORTE DEL ATLETISMO A NIVEL MUNDIAL
						DEPORTE EN COLOMBIA	COMO DONDE Y PUNTOS CENTRALES DEL DESARROLLO DEL DEPORTE
						FIGUERAS MUNDIALES	DEPORTISTAS RECORDS Y EVENTOS IMPORTANTES A NIVEL MUNIDAL
						FIGURAS Y DEPORTISTAS NACIONALES	DEPORTISTAS RECORDS Y EVENTOS IMPORTANTES A NIVEL NACIONAL
						DEPORTISTAS LOCALES	NOMBRE RECORRIDO E HISTORIA DE LOS DEPORTISTAS LOCALES
				2	REGLAMENTACION	SALIDAS	TIPOS DE SALIDAS EN LAS CARRERAS DE VELOCIDIAD Y FONDO
						CARRERAS DE RUTA	DISTACIAS Y RECORRIDOS
						SALTOS	TIPOS DE SALTOS Y DIFENRECIACIÓN DE IMPLEMENTOS Y SANCIONES
						LANZAMIENTOS	VARIEDAD DE LANZAMIENTOS, JUZGAMIENTO Y PESO DE CADA ELEMNTO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIMNO MUNICIPAÑ	APRENDER EL HIMNO MUNICIPAL
						HIMNO DEPARTAMENTAL	APRENDER EL HIMNO DEPARTAMENTAL
						HIMNO NACIONAL	APRENDER EL HIMNO NACIONAL
						JRAMENTO DEL DEPORTISTA	JURAMENTO AL DEPORTISTA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**RESPETO**	APRENDER A RESPETAR Y ASIMILIAR LA RESPUESTAR DEL OTRO
						EXCELENCIA	TRATAR DE REALIZAR TODO DE LA MEJOR MANERA PARA LLEGAR A LA EXCELENCIA
						HONESTIDAD	RECALCAR EL VALOR EN TODO MOMENTO Y EN TODOS LOS EJERCICIOS
						AMISTAD	VALOR QUE SE ACENTUA CON LAS ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS DE GRUPO EN LOS ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS.
						HUMILDAD	ES EL VALOR QUE HACE GRANDE A LOS DEPORTITAS, EN LAS SITUACIONES DIFICILES Y EN LOS MOMENTOS GLORIOSOS.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	IMPORTANCIA DEL ASEO PERSONAL ANTES Y DESPUES DEL ENTRENMAIENTO
						ALIMENTACIÓN	BUENO HABITOS DE ALIMENTACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL	UNIFORMIDAD E IMPLEMENTACIÓN ADECUADA AL MOMENTO DE ENTRENAR
						DESCANSO Y SUEÑO	RESPETAR LOS HORARIOS DE SUEÑOS Y DESCANSO PARA UN MEJOR ESTLO DE VIDA.
						EJERCICIO FISICO	IMPORTNACIA Y PREVENCION DE ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SONRISA Y BUENA DISPOSICION
						ESFUERZO	MEJORAR EL DIA A DIA CON COUMLIMINETO
						SUPERACIÓN	AVANZAR EN EL DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS
						DEDICACIÓN	APTITUD EN LOS MOMENTOS DE ENTRENAMIENTO Y DE COMPETENCIA
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	PONER ATENCION A LAS DIFETENTES INDICACIONES DADAS
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RESPETAR EL OTRO EN TODAS SUS DIMENSIONES
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	LA BOMBA	SE DARA UNA BOMBA CON NOMBRES Y DEBERA ENTREGARLA AL QUE CORRSPONDE
						LA SILLA	IR BAILANDO AL SILENCIAR LA MUSICA DEBERA SENTARSE
						NOMBRE	DECIR NOMBRES DEL TEMA QUE SE MENCIONE
						AL PIN AL PON	JUEGO DE CONCENTRACION
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GOLOZA	JUEGO DE SALTAR Y LANZAR PARA IR AVANZANDO
						YERMIS	LANZAR , TUMBAR Y JUEGO ARMAR EN EQUIPOÇ
						LA LLEVA	QUIEN ES TOCADO ES LA LLEVA QUIEN TERMINE DE LLEVA AL FINALIZAR EL TIEMPO
						CONGELADOS	QUIEN ES TOCADO QUEDA QUIETO HSTA QUE ALGUIEN LO DESONCGELE
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CARTELERAS	MEDIO DE EXPRESION POR EL CUAL MUESTRA S CONFORMIMMO O PUNT DE VISTA
						PINTUCARITAS	ACTIVIDAD DE RECREACTIVION PARA EL DISFRUTE DE LOS APRTICIPANTES
						CANTO	CANCIONES COMO MANERA DE EXPRESION DE LOS SENTIMIENTOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	FORMULA 1	CIRCUITO DE VELOCIDAD DE REACCION Y VELOCIDAD MAXIMA
						FORMULA DE VELOCIDAD	CIRCUITO DE VELCIDIAD CON OBSTACULOS
						LANZAMIENTOS POR PUNTAJES	CIRCUITO DE HABILIDADES INICIANDO Y FINALIZANDO CON LANZAMIENTO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	FESTIVAL DE ACTIVIDADES DE CAMINAR, LANZAR CORRER, REPTAR
						FESTIVAL DE CAPACIDADES COORD	EJERCICIOS DE MAYOR INDOLE DE COMPLEJIDAD EN LA REALIZACIÓN
						FESTIVAL DE JUEGOS	JUEGOS DE INTEGRACIÓN DONDE SE COMPARTEN EXPREINICIAS

FECHA DE ENTREGA	18 DE FEBRERO 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL FORM	AHUMADA MENDEZ MERY YOLANDA
	HERNANDEZ GONZALEZ JUAN CARLOS
	LARA RODRIGUEZ GABRIEL ALFONSO
	CASTILLO CACERES BRAIAN
MUNICIPIOS	SABANA CENTRO

MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Y

NIVEL PERFECCIONAMIENTO ATLETISMO 2022

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
ATLETISMO	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	1	VELOCIDAD	IMPLEMENTAR LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD	9 HORAS	1	Ejercicios para la salida del partidor	1	El deportista realiza salida baja con buen uso del partidor
							2	Ejercicios de asimilación de la salida velocidad	2	El deportistas realiza repeticiones de salida aplicando lo aprendido
							3	Repeticiones de velocidad	3	el deportista logra la velocidad máxima en diferentes distancias
							4	Ejercicios de resistencia a la velocidad	4	el deportista aplica ejercicios para mejorar su resistencia a la velocidad con y sin implementos
							5	Repeticiones de velocidad máxima	5	El deportista realiza entrenamientos a su velocidad máxima
			2	SALTO	IMPLEMENTAR EL SALTO LARGO	9 HORAS	1	Repeticiones para la carrera de aproximación	1	El deportista logra ejecutar una carrera de aproximación adecuada para el salto
							2	Repeticiones aproximación y	2	El deportista realiza aproximación y despegue con uso de la técnica
							3	Repeticiones de saltos énfasis en la caída	3	el Deportista realiza unas repeticiones donde se concientiza en la caída
							4	Repeticiones énfasis en el vuelo	4	el deportista realiza los ajustes adecuados para el vuelo en el salto y conseguir mayor longitud
							5	Repeticiones y ejecuciones Salto Largo	5	el deportista realiza entrenamientos de salto largo aplicando lo aprendido y con buena ejecución
			3	SEMIFONDO Y FONDO	IMPLEMENTAR LAS PRUEBAS DE SEMIFONDO Y FONDO	9 HORAS	1	Carrera Continua Aeróbica	1	El deportista logra desarrollar entrenamientos de carrera continua extensiva para elevar su techo aeróbico
							2	Repeticiones Cortas	2	El deportista realiza trabajos de carreras cortas para estimular su potencia anaeróbica
							3	Repeticiones medias y Largas	3	El deportista realiza trabajos de carreras cortas para estimular la capacidad anaeróbica y aeróbicas
							4	Trabajos de fartleck		El deportista realiza trabajos aeróbicos mixtos
							5	Repeticiones en Cuesta	3	El deportista realiza trabajos para mejorar la fuerza explosiva y potencia aeróbica
			4	LANZAMIENTOS	IMPLEMENTAR EL LANZAMIENTO DE BALA Y LA JABALINA	9 HORAS	1	Circuitos de Multilanzamientos con Balón Medicinal	1	El Deportista logra realizar multilanzamientos para estimular su fuerza con diferentes pesos
							2	Repeticiones de lanzamiento de bala	2	El deportista logra realizar lanzamientos de bala siguiendo la técnica adecuada
							3	Ejercicios con caucho y resistencia	3	El deportista logra realizar ejercicios para crear resistencia con el uso de cauchos y otros implementos
							4	Repeticiones de lanzamiento de Jabalina	4	El deportista logra realizar lanzamientos de Jabalina siguiendo la técnica adecuada
							5	Lanzamientos y Ejecución de los lanzamientos de Bala y	5	El deportista realiza un lanzamientos de bala y jabalina siguiendo todo lo aprendido de manera apropiada
			5	VALLAS	IMPLEMENTAR LA PRUEBA DE VALLAS	9 HORAS	1	Ejercicios de Jardín de Vallas	1	El deportista logra ejecutar ejercicios para la asimilación de el técnica y pasaje de vallas
							2	Repeticiones de Salida y ataque primera valla	2	El deportista logra realizar salidas con la implantación de la primera valla
							3	Repetición de pasaje diferentes distancias y vallas	3	El deportista realiza repeticiones con diferente cantidad de vallas y distancias
							4	Repeticiones de velocidad con sin vallas	4	El Deportista logra realizar repeticiones con ataque de vallas y trabajos planos para estimular su velocidad
							5	Repetición carrera de vallas		el deportista logar realizar una buena ejecución de la carrera de vallas
		TACTICO	1	CONCENTRACION Y MEMORIZACION	MEMORIZAR LA EJECUCUCION DE LOS GESTOS TECNICOS	6 HORAS	1	Ejercicios para memorización	1	El deportista se concentra y memoriza la ejecución década ejercicio
			2	MANEJO TEMPORO ESPACIAL	ESTIMULA NOCIONES TEMPOROESPACIALES	6 HORAS	1	Ejercicios con diferentes distancias	1	El deportista maneja diferentes espacios en su desplazamiento
							2	Ejercicios con diferente tiempo de carrera	2	El deportista maneja diferentes tiempos de desplazamiento
							3	Ejercicios con variaciones	3	El deportista maneja diferentes circuitos con obstáculos durante la carrera
			3	MANEJO DE HABILIDADES ESPECIFICAS	ESTIMULAR LAS HABILIDADES ESPECIFICAS	6 HORAS	1	Ejercicios propios para la carrera	1	El deportista realiza una táctica para la carrera
							2	Ejercicios para el pasaje de vallas	2	El deportista realiza una táctica para las vallas
							3	Ejercicios propios para el Salto	3	El deportista realiza una táctica para el salto
			4	MANEJO DE LA COMPETENCIA	DEISEÑAR LA TACTICA COMPETITIVA	6 HORAS	1	Sesiones de Reconocimiento de la prueba	1	el deportista lograra identificar las condiciones de cada prueba
							2	sesiones de autoconocimiento	2	el deportista se conocerá y planteará posibles tácticas de su competencia
							3	Implementación Táctica	3	el deportista plante una táctica de la carrera para la competencia
		FISICO	1	VELOCIDAD	DESARROLLAR LA VELOCIDAD	6 HORAS	1	Ejercicios de Velocidad de Reacción	1	El deportista logra reaccionar de manera inmediata mediante los estímulos indicados
							2	Repeticiones cortas y rápidas	2	El deportista Logra realizar desplazamientos rápidos
							3	Ejercicios de ejecución rápida y Explosiva	3	El deportistas lograr realizar movimientos explosivos de manera corta y rápida
			2	FUERZA	INCREMENTAR LA FUERZA DE MANERA GRADUAL	6 HORAS	1	Circuitos con autocarga	1	El deportista logra realizar ejercicios con el propio peso de su cuerpo
							2	Circuitos con sobrecarga	2	El deportista logra realizar ejercicios con peso
							3	Circuitos de Fortalecimiento General	3	El deportista realiza ejercicios para fortalecer su cuerpo de manera general
			3	RESISTENCIA	MEJORAR LA RESISTENCIA	6 HORAS	1	Circuitos de resistencia corporal	1	El Deportista logra realizar circuitos para mejorar la resistencia General
							2	Carrera continua o fondos cortos	2	El deportista logra mantener una resistencia aeróbica en una carrera continua de corta duración
			4	FLEXIBILIDAD	MEJORAR LA FLEXIBILIDAD	6 HORAS	1	Ejercicios de estiramiento Dinámico	1	El deportista logra realizar un estiramiento dinámico antes de la parte central del entrenamiento
							2	Ejercicios de estiramiento estático	2	El deportista logra realizar estiramientos para mejorar su recuperación y flexibilidad mediante el estiramiento estático
			5	CORDINACION	MANTENER LA COORDINACION	6 HORAS	1	Ejercicios de coordinación y agilidad	1	El deportista logra coordinar movimientos rápidos de manera precisa
							2	Circuitos Coordinativos	2	El deportista logra coordinar desplazamientos de manera coordinada
		TEORICO	1	HISTORIA DEL ATLETISMO	RECONOCER LA IMPORTANCIA DEL ATLETISMO A TRAVES DEL TIEMPO	24 HORAS	1	Explicaciones durante las practicas	1	El deportista identifica la importancia del atletismo a través del tiempo
							2	Explicación Histórica de cada prueba a	2	El deportista logra identificar la historia de cada una de las pruebas que desarrolla en el atletismo
			2	REGLAMENTO DEL ATLETISMO	INDENTIFICAR LAS DIFERENTES NORMAS Y REGLAS DE LAS PRUEBAS ATLETICAS	24 HORAS	1	Exposición de las normas durante las	1	El deportista identifica las normas y reglas de cada prueba.
							2	Explicación de las reglas mas importantes de la prueba que esta ejecutando en la sesión		El deportista identifican las reglas básicas de la prueba que esta ejecutando durante cada sesión
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	SOLIDARIDAD	AYUDAR A LOS COMPAÑEROS DURANTE LAS SESIONES	36 HORAS	1	Actividades grupales	1	El deportista logra identificar la importancia de la solidaridad con sus compañeros
							2	Actividades Recreativas	2	El deportista durante las actividades recreativas desarrolla la
			2	IGUALDAD	PROMOVER UN ESPACIO CON LAS MISMAS OPORTUNIDADES PARA TODOS	36 HORAS	1	Actividades en Cada Sesión	1	El deportista logra identificar que todos tienen la misma oportunidad para poder desarrollar las clases
							2	Actividades Recreativas	2	El deportista identifica la importancia que tiene todos sus
			3	AUTOCONFIANZA	MEJORAR LA CONFIANZA PROPIA EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS	36 HORAS	1	Actividades individuales	1	El deportista trabajara con la confianza de poder conseguir cada objetivo para su sesión de clase
							2	Actividades Grupales	2	El deportista dará lo mejor con la seguridad de lograr lo mejor
			4	MOTIVACION	ESTIMULAR LA PRACTICA DEL ATLETISMOS	36 HORAS	1	Actividades Individuales	1	El deportista lograra realizar todos los entrenamientos y
							2	Actividades Grupales	2	El Deportista lograra incorporar a sus compañeros en cada una

FECHA DE ENTREGA	18 DE FEBRERO 2022	ACTIVIDADES DE RECREACION	CAMINATAS ECONOLOGICAS
			SALIDAS CICLOMONTAÑISMO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL FORMADO	AHUMADA MENDEZ MERY YOLANDA		JORNADAS DE AEROBICOS INSTITUTOS MUNICIPALES
	HERNANDEZ GONZALEZ JUAN CARLOS		JORNADAS DE ACTIVIDAD FISICA INSTITUTOS MUNICIPALES
	LARA RODRIGUEZ GABRIEL ALFONSO		INTERCAMBIOS ARTISTICOS CASA DE LA CULTURA
	CASTILLO CACERES BRAIAN		
MUNICIPIOS	SABANA CENTRO		

MALLA CURRICULAR PERFECCIONAMIENTO

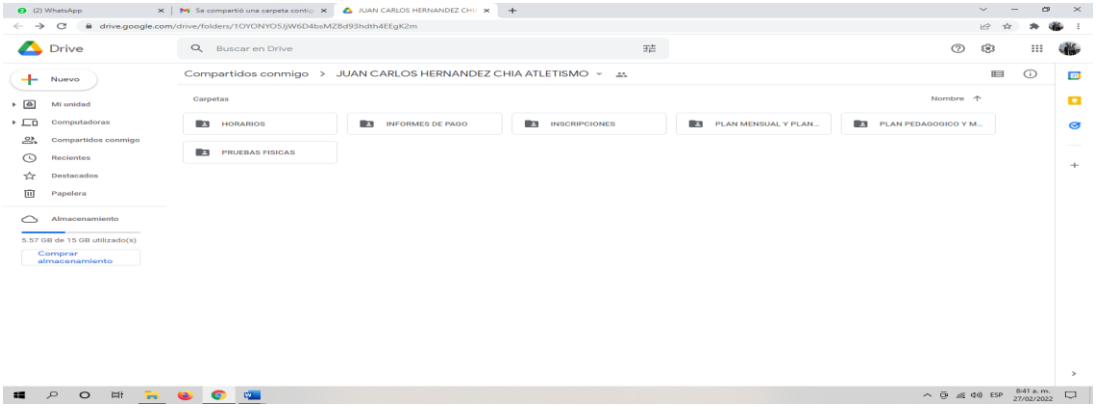
OBLIGACION 3. Proyecte para el mes de marzo desarrollar cada una de las actividades programadas dentro del plan pedagógico y la malla curricular, donde se pueda evidenciar que se está aplicando cada actividad propuesta, de igual manera se tomara las fotos para que queden como evidencia de los grupos beneficiados con la intervención.

OBLIGACION 4. Proyecte la cobertura de tres Grupos en los que se vean beneficiados 30 niños como mínimo en los tres niveles de formación, aunque se espera lograr una mayor cobertura, para cumplir con este propósito y dar constancia del mismo se proyecta entregar los listados, donde se relacione los beneficiados, así como también la evidencia de las sesiones y actividades programadas para cada grupo, todo lo anterior dando cumplimiento a la cobertura y a entregando los soportes para tal fin.

OBLIGACION 5. Utilicé de manera adecuada la implementación dada por INDEPORTES, como son camiseta y pantalón durante la promoción, difusión e inicio de las actividades con los diferentes beneficiarios, siempre buscando dejar la mejor imagen del instituto de deportes de Cundinamarca ante la comunidad y los beneficiarios del programa.

OBLIGACION 6. Adelanté la planeación de las 9 sesiones de cada grupo para la semana, con un total de 36 sesiones al mes, para el próximo mes de marzo, donde cada sesión tendrá una duración de 2 horas, de esta manera se contará con un tiempo adecuado para la realización de las actividades previstas con los grupos. estas sesiones se distribuyen durante la semana para lograr el impacto adecuado con los niveles

OBLIGACION 7.



OBLIGACION 8. Planeación de sesiones Marzo Iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/03/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: AFIANZAR LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO							
Objetivo Especifico: Desarrollar mediante actividades los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Introduccion del Mini-Atletismo		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X		
	Equilibrio		X		
	Reacción		X		
	Ritmo		X		
	Anticipacion				
	diferenciacion				**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar	X	
			correr	X	
			saltar	X	
			lanzar	X	
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion		
			Marcas y Tiempos		
			Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			Perseverancia		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 8:00 AM -10:00 AM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: AFIANZAR LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO						
Objetivo Especifico: Desarrollar mediante actividades los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodiscipli	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Mini-Atletismo		Explosiva			
Relevos	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X		
	Equilibrio		X		
	Reacción		X		
	Ritmo		X		
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar	X	
			correr	X	
			saltar	X	
			lanzar	X	
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion		
			Marcas y Tiempos		
			Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00 AM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: AFIANZAR LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO					
Objetivo Especifico: Desarrollar mediante actividades los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
vallas	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable

Recurso Humano

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: AFIANZAR LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

Objetivo Especifico: Desarrollar mediante actividades los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
Slalom	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 8:00 AM -10:00 AM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: AFIANZAR LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO					
Objetivo Especifico: Desarrollar mediante actividades los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 2	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
relevos- vallas	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X		
	Equilibrio		X		
	Reacción		X		
	Ritmo		X		
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar	X	
			correr	X	
			saltar	X	
			lanzar	X	
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion		
			Marcas y Tiempos		
			Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00 AM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: AFIANZAR LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO					
Objetivo Especifico: Desarrollar mediante actividades los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Mini-Atletismo		Explosiva			
Velocidad y relevos	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio	X	
	Reacción	X	
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	X
		correr	X
		saltar	X
		lanzar	X
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	
		Marcas y Tiempos	
		Sentido de pertenecia	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: AFIANZAR LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

Objetivo Especifico: Desarrollar mediante actividades los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Mini-Atletismo		Explosiva			
Rollos y carrera	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio	X	
	Reacción	X	
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	X
		correr	X
		saltar	X
		lanzar	X
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	
		Marcas y Tiempos	
		Sentido de pertenecia	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 8:00 AM -10:00 AM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: AFIANZAR LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

Objetivo Especifico: Desarrollar mediante actividades los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodiscipli	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
Carrera de vallas	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/03/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00 AM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: AFIANZAR LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO						
Objetivo Especifico: Desarrollar mediante actividades los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
carrera de resistencia	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	**Recurso Humano**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: AFIANZAR LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

Objetivo Especifico: Desarrollar mediante actividades los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
Formula Uno	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/03/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 8:00 AM -10:00 AM**	**11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: AFIANZAR LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO							
Objetivo Especifico: Desarrollar mediante actividades los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Mini-Atletismo		Explosiva			
Circuito de Formula Uno	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio	X	
	Reacción	X	
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	X
		correr	X
		saltar	X
		lanzar	X
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	
		Marcas y Tiempos	
		Sentido de pertenecia	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 9:00 AM -11:00 AM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: AFIANZAR LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO					
Objetivo Especifico: Desarrollar mediante actividades los patrones basicos de movimiento (caminar, correr, saltar, Lanzar)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Introduccion del Mini-Atletismo		Explosiva			
Relevos en Formula Uno	Resistencia	Aerobica	X	40	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X	30	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	X		
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar	X	
		correr	X	
		saltar	X	
		lanzar	X	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion		
		Marcas y Tiempos		
		Sentido de pertenecia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y CORRDINATIVAS					
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades fisicas y coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Introduccion del Mini-Atletismo		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X	5	
	Equilibrio		X	5	
	Reacción		X	5	
	Ritmo		X	5	
	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion		X	5	
	acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			Perseverancia		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/03/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10:00 AM -12:00 PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y CORRDINATIVAS							
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades fisicas y coordinativas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodiscipli	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Mini-Atletismo		Explosiva			
Tecnica de carrera	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X	5	
	Equilibrio		X	5	
	Reacción		X	5	
	Ritmo		X	5	
	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion		X	5	
	acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y CORRDINATIVAS					
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades fisicas y coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
velocidad	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	X	5	
	Equilibrio	X	5	
	Reacción	X	5	
	Ritmo	X	5	
	Anticipacion	X	5	
	diferenciacion	X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento	X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y CORRDINATIVAS

Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades fisicas y coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Mini-Atletismo		Explosiva			
velocidad y relevos	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	5
	Equilibrio	X	5
	Reacción	X	5
	Ritmo	X	5
	Anticipacion	X	5
	diferenciacion	X	5
	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10:00 AM -12:00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y CORRDINATIVAS					
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades fisicas y coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Mini-Atletismo		Explosiva			
velocidad y vallas	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	5
	Equilibrio	X	5
	Reacción	X	5
	Ritmo	X	5
	Anticipacion	X	5
	diferenciacion	X	5
	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/03/2022	Lugar: I.E Fonqueta	Municipio: Chía	Hora: 3:00 PM -5:00 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y CORRDINATIVAS					
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades fisicas y coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia	X	Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
velocidad, vallas slalom	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación		X	5	
	Equilibrio		X	5	
	Reacción		X	5	
	Ritmo		X	5	
	Anticipacion		X	5	
	diferenciacion		X	5	Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro
	acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		TEMAS		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		TEMAS		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		TEMAS		
			Rondas		
			Antividades Ludicas		
			Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	Recurso Humano
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10:00 AM -12:00 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y CORRDINATIVAS

Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades fisicas y coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia	X	Trabajo en equipo		autodiscipli	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacio	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 2	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
Circuitos de formula uno primera parte	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Equilibrio	X	5	
	Reacción	X	5	
	Ritmo	X	5	
	Anticipacion	X	5	
	diferenciacion	X	5	
	acoplamiento	X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y CORRDINATIVAS					
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades fisicas y coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia	X	Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Mini-Atletismo		Explosiva			
Circuitos de formula uno primera parte	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	5
	Equilibrio	X	5
	Reacción	X	5
	Ritmo	X	5
	Anticipacion	X	5
	diferenciacion	X	5
	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y CORRDINATIVAS					
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades fisicas y coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
circuito de formula Uno	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Equilibrio	X	5	
	Reacción	X	5	
	Ritmo	X	5	
	Anticipacion	X	5	
	diferenciacion	X	5	
	acoplamiento	X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y CORRDINATIVAS					
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades fisicas y coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
salto en sentadilla adelante	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	X	5	
	Equilibrio	X	5	
	Reacción	X	5	
	Ritmo	X	5	
	Anticipacion	X	5	
	diferenciacion	X	5	
	acoplamiento	X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajado en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/03/2022**	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 10:00 AM -12:00 PM**	**11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y CORRDINATIVAS						
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades fisicas y coordinativas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Mini-Atletismo		Explosiva			
Escalera de Velocidad	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	5
	Equilibrio	X	5
	Reacción	X	5
	Ritmo	X	5
	Anticipacion	X	5
	diferenciacion	X	5
	acoplamiento	X	5
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Rondas	
		Antividades Ludicas	
		Manualidades	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/03/2022	**Lugar: I.E Fonqueta**	**Municipio: Chía**	**Hora: 3:00 PM -5:00 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y CORRDINATIVAS					
Objetivo Especifico: Desarrollar y fortalecer las capacidades fisicas y coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	X	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto, al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos miniatletismo	Fuerza	Maxima			
Mini-Atletismo		Explosiva			
Escalera de Velocidad con relevos	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	X	5	
	Equilibrio	X	5	
	Reacción	X	5	
	Ritmo	X	5	
	Anticipacion	X	5	
	diferenciacion	X	5	**Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento	X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Rondas		
		Antividades Ludicas		
		Manualidades		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del valor trabajo en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/03/2022**	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 A**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO							
Objetivo Especifico: Desarrollar las diferentes prebas atleticas							
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Introduccion al Atletismo		Explosiva	X	10	
Genaralidades de las pruebas atleticas	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			Perseverancia		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Caminatas	X	
			otros deportes	X	
			actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/03/2022	**Lugar:** Villa olimpica	**Municipio:** Chía	**Hora:** 6:30 AM -8:30 AM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 13-17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO					
Objetivo Especifico: Desarrollar las diferentes prebas atleticas					
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodiscipli	
Responsabilidad	X	cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Juegos de Velocidad de reaccion		Explosiva	X	10	
Salida baja	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Caminatas	X
		otros deportes	X
		actividades Recreativas	X

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable

Recurso Humano

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/03/2022	**Lugar:** Villa olimpica	**Municipio:** Chía	**Hora:** 6:30 AM -8:30 AM	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 13-17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO					
Objetivo Especifico: Desarrollar las diferentes prebas atleticas					
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia	X	Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
velocidad		Explosiva	X	10	
Salida de tacos con carrera corta	Resistencia	Aerobica	X	20	
Primeras repeticiones		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			caminar		
			correr		
			saltar		
			lanzar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del atletismo	X	
			Reglamentacion	X	
			Marcas y Tiempos	X	
			Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
			compañerismo	X	
			0		
			Respeto		
			responsabilidad		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
			Caminatas	X	
			otros deportes	X	
			actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/03/2022	Lugar: Villa olimpica	Municipio: Chía	Hora: 6:30 AM -8:30 A	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			N° de deportistas: 10		Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO					
Objetivo Especifico: Desarrollar las diferentes prebas atleticas					
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia	X	Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
generalidades de los relevos		Explosiva	X	10	
Entregas del testimonio	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	TEMAS		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	TEMAS		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	TEMAS		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	Recurso Humano
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	Juan Carlos Hernández González
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/03/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO					
Objetivo Especifico: Desarrollar las diferentes prebas atleticas					
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia	X	Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacio	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
generalidades de los relevos		Explosiva	X	10	
Entrega ascendente y descendente	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Caminatas	X
		otros deportes	X
		actividades Recreativas	X

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/03/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO

Objetivo Especifico: Desarrollar las diferentes prebas atleticas

Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	X				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
generalidades de los relevos		Explosiva	X	10	
Zonas de entrega en relevo corto y largo	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Orientación			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/03/2022**	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 A**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO

Objetivo Especifico: Desarrollar las diferentes prebas atleticas

Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	X				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
Generalidades de los saltos		Explosiva	X	10	
carrera de aroximacion	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/03/2022	Lugar: Villa olimpica	Municipio: Chía	Hora: 6:30 AM -8:30 AM	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			N° de deportistas: 10		Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO

Objetivo Especifico: Desarrollar las diferentes prebas atleticas

Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodiscipli	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia		Perseveran	
Autodominio		Recompensa	X				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	X	1	Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion
	llamado a lista	X	1	
	Movilidad Articular	X	8	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro
Generalidades del salto largo		Explosiva	X	10	
carrera de aproximacion y despegue	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima	X	5	
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	TEMAS	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	TEMAS	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	TEMAS	
		Caminatas	X
		otros deportes	X
		actividades Recreativas	X

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	Recurso Humano
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	Juan Carlos Hernández González
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/03/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO					
Objetivo Especifico: Desarrollar las diferentes prebas atleticas					
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
Salto largo		Explosiva	X	10	
Despegue y Caida	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/03/2022**	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 A**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO

Objetivo Especifico: Desarrollar las diferentes prebas atleticas

Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
Trabajo En Gimnasio		Explosiva	X	10	
Circuito de Desarrollo General de la fuerza	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/03/2022**	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO

Objetivo Especifico: Desarrollar las diferentes prebas atleticas

Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad	X	Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
Generalidades de la pruebas de Medio Fondo		Explosiva	X	10	
Carrera Aerobica	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		caminar	
		correr	
		saltar	
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del atletismo	X
		Reglamentacion	X
		Marcas y Tiempos	X
		Sentido de pertenecia	X
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
		compañerismo	X
		0	
		Respeto	
		responsabilidad	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Caminatas	X
		otros deportes	X
		actividades Recreativas	X

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/03/2022	**Lugar: Villa olimpica**	**Municipio: Chía**	**Hora: 6:30 AM -8:30 AM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Juan Carlos Hernandez Gonzalez			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: POTENCIALIZAR LAS DIFERENTES PRUEBAS DEL ATLETISMO					
Objetivo Especifico: Desarrollar las diferentes prebas atleticas					
Objetivo Tecnico o Tactico: Implementar y mejorar el gesto tecnico en cada una de las pruebas, Estimular las nociones temporoespaciales dentro de la practica					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego Predeportivo	Introduccion a la clase	**X**	1	**Campo abierto al aire libre o cubierto y lista de los alumnos integrantes del nivel de formacion**
	llamado a lista	**X**	1	
	Movilidad Articular	**X**	8	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Juegos Predeportivos	Fuerza	Maxima			
Generalidades de las pruebas de vallas		Explosiva	X	10	
Pasoje de la valla	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			**Pista Atletica, Gimnasio, Pito, Conos, Aros, Pelotas, Bastones, vallas didacticas, colchonetas, testimonios, turbo Jabalina, banderolas, lazos, foso de Arena, balones medicinales, pelotas y cronometro**
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		caminar		
		correr		
		saltar		
		lanzar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del atletismo	X	
		Reglamentacion	X	
		Marcas y Tiempos	X	
		Sentido de pertenecia	X	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		compañerismo	X	
		0		
		Respeto		
		responsabilidad		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Caminatas	X	
		otros deportes	X	
		actividades Recreativas	X	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento con y sin compañero	**Recurso Humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	Importancia del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	actividades de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	habitos de vida saludable	

Nombre del formador:	**Juan Carlos Hernández González**
Firma formador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**	**MUNICIPIO: CHÍA**	
LUGAR:				**I.E FONQUETA Y VILLA OLIMPICA**	**HORARIO DE PRACTICA:**	9-11 AM 3-5 PM, 6:30-8:30AM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**MARZO**	**MARZO**	**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X
			RESPONSABILIDAD	X		
			COMPAÑERISMO			X
			JUSTICIA		X	
			COOPERACION		X	X
			LEALTAD		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X
			OBEDIENCIA			X
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	X		
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X		
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X	
			RITMO		X	
			EQUILIBRIO		X	
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION		X	
			REACCIÓN		X	
			ADAPTACIÓN		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDAD			X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	GESTO TECNICO DE LA PRUEBA			
					X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
			CONCENTRACION			X
			AUTOCONTROL			X
			INTERIORIZACION			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: **JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ**

Plan mensual marzo

OBLIGACION 9. Proyecte realizar las evaluaciones de acuerdo al cronograma establecido para el desarrollo y aplicación de las pruebas físicas y antropométricas, diligenciando los formatos que se recibieron y aplicándolos para los siguientes meses:

Test de Entrada: Abril

Control y Seguimiento: Agosto

Test Final: Noviembre.



GRONOGRAMA DE EVALUACIONES 2022		
EVALUACIONES	SEMANA	MES
TEST DE ENTRADA	DEL 11 AL 17	ABRIL
CONTROL Y SEGUIMIENTO	DEL 8 AL 14	AGOSTO
TEST DE SALIDA	DEL 7 AL 13	NOVIEMBRE

OBLIGACION 10.



INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
JUAN CARLOS HERNANDEZ GONZALEZ	FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
CHÍA	CUNDINAMARCA	04 DE FEBRERO DE 2022

QUIEN CERTIFICA

ALDOVER ALEXANDER COLORADO CASTAÑO	DIRECTOR I.M.R.D CHÍA
NOMBRE	CARGO
FIRMA	IMRD CHIA / ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita Presentacion del Formador

Observaciones Ninguna

CUNDINAMARCA IREGIÓN

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

Certificado de permanencia

Pendiente Certificación del municipio

OBLIGACION 11. Estaré presto realizar acompañamiento en las actividades que la subgerencia técnica tengan previstas dentro de su cronograma de actividades.

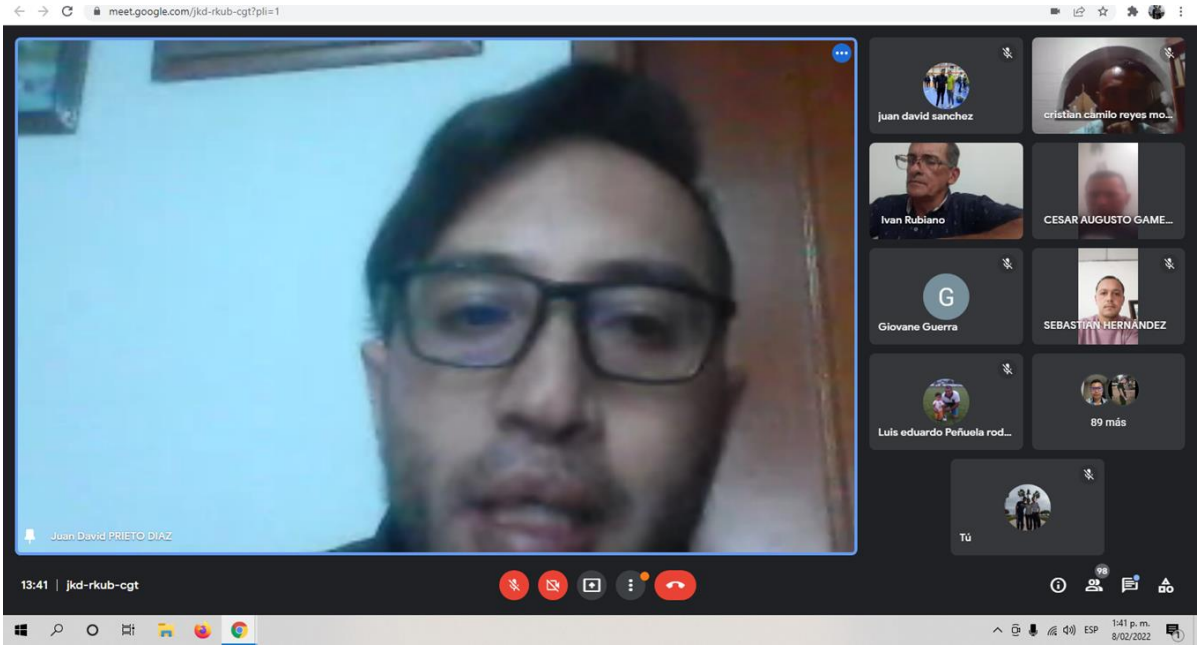
OBLIGACION 12. Reuniones y capacitaciones



Reunión 02 de febrero, generalidades e inicio de actividades 2022



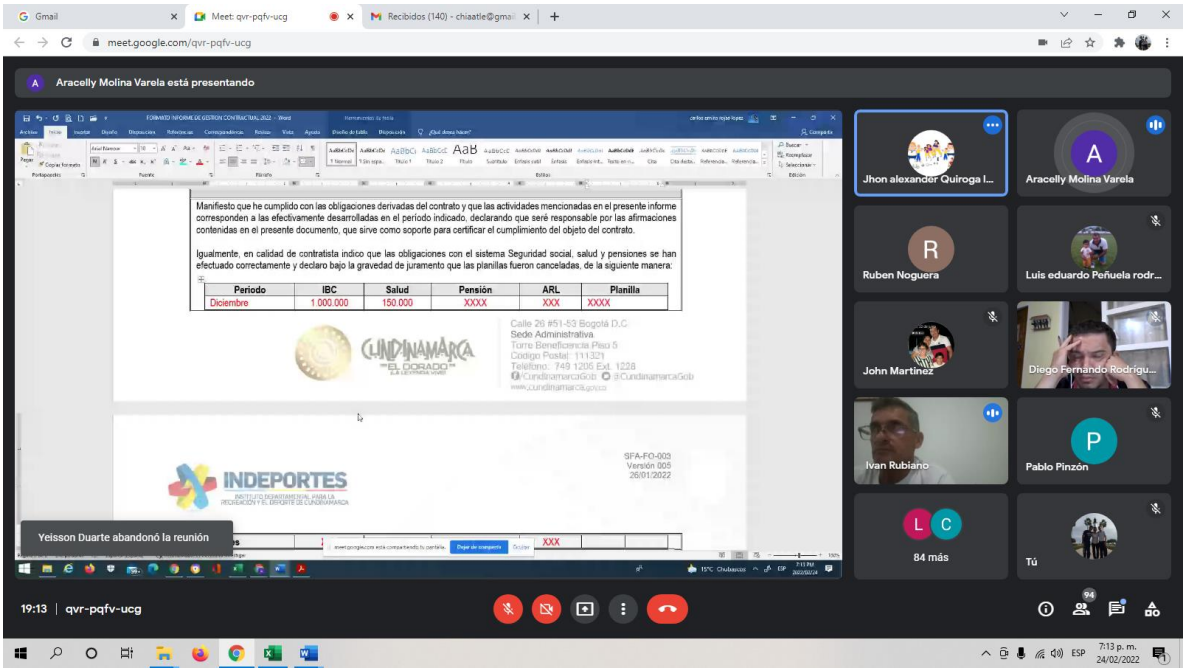
Reunión 04 de febrero Gachancipá, Presentación formadores y conformación mesas de trabajo



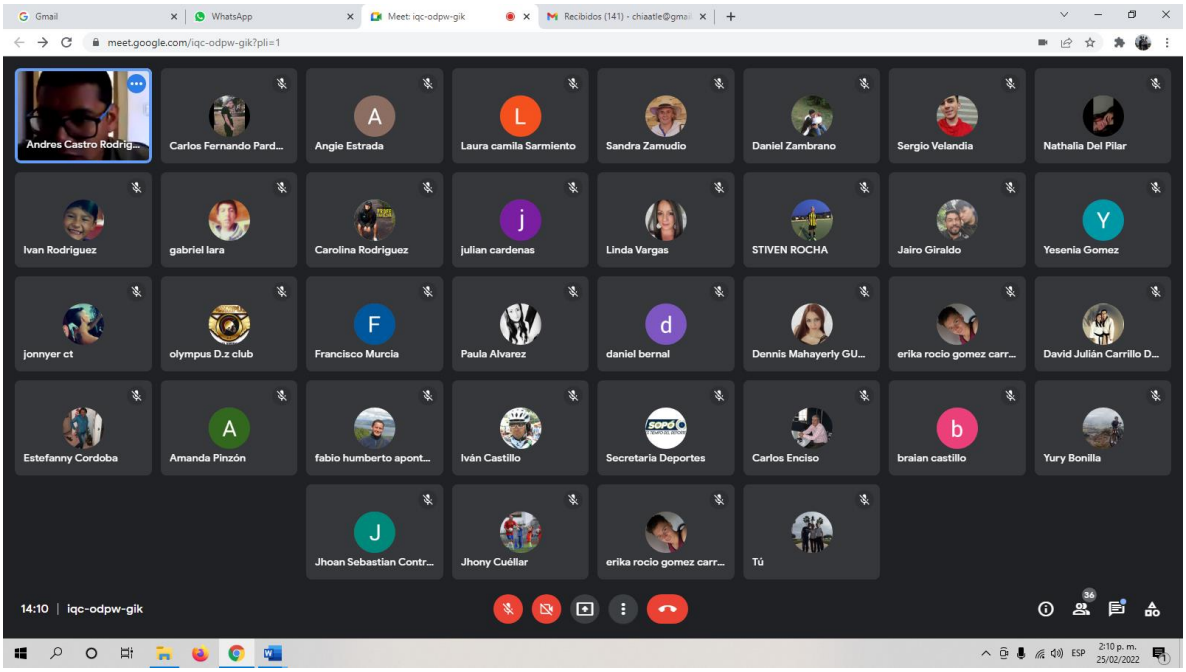
Reunión 08 de febrero Virtual, desarrollo y conformación del plan de trabajo, convocada por Juan David Prieto INDEPORTES



Capacitación 18 de febrero Zipaquirá, Plan de desarrollo, deporte inclusivo y Planes de trabajo según niveles de formación deportiva



Reunión virtual 24 de febrero de 2022 con administración contable



Reunión virtual 25 de febrero de 2022, dirigida por Andrés Castro presentación informes del mes

OBLIGACION 13. Realizare la entrega y diligenciamiento del archivo apenas sea recibido y entregado por la subgerencia administrativa y financiera, este es el formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, en el momento que sea requerido su envió al archivo del instituto.

OBLIGACION 14. Consolidé y presente en la plataforma del SECOP II el informe de ejecución contractual con los soportes requeridos y evidencias adjuntadas, de acuerdo con la forma de pago, siguiendo las condiciones técnicas y productos establecidos.

OBLIGACION 15. Colgué y entregué al supervisor del contrato los documentos realizados durante el presente mes, así como los todos archivos, e informes y demás productos que se han realizado durante el contrato en manera digital y modificable.