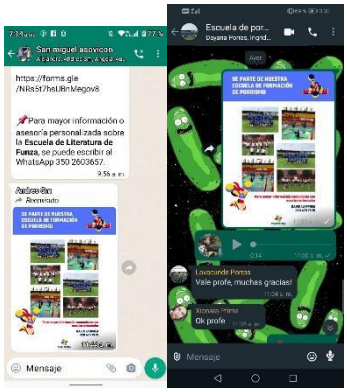
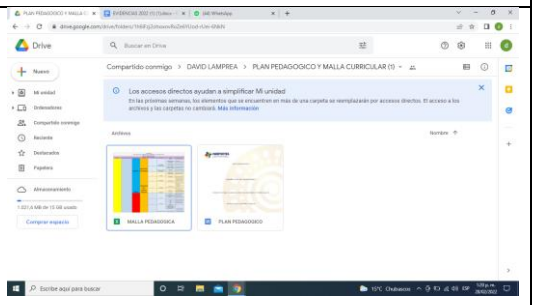
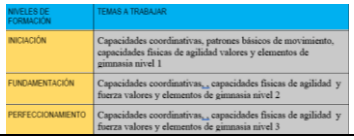
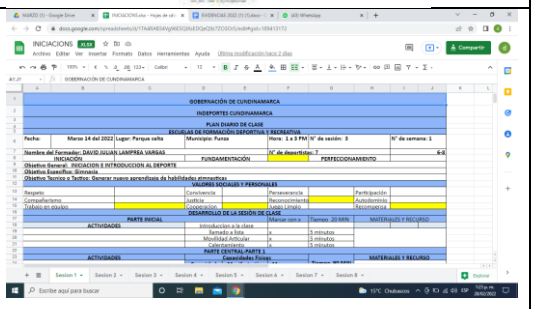
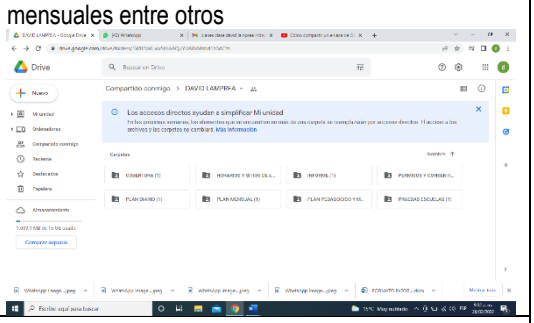
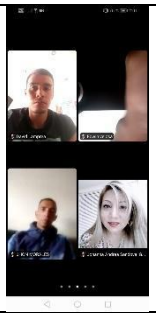
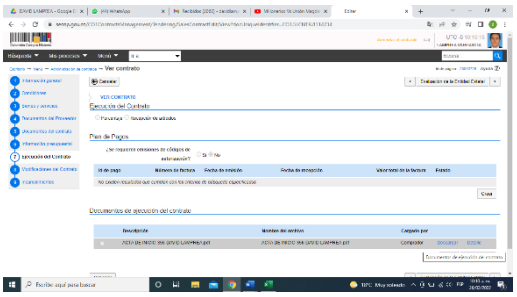
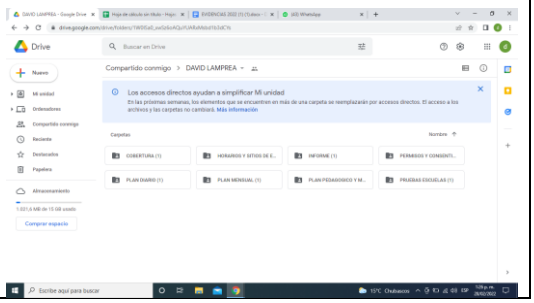
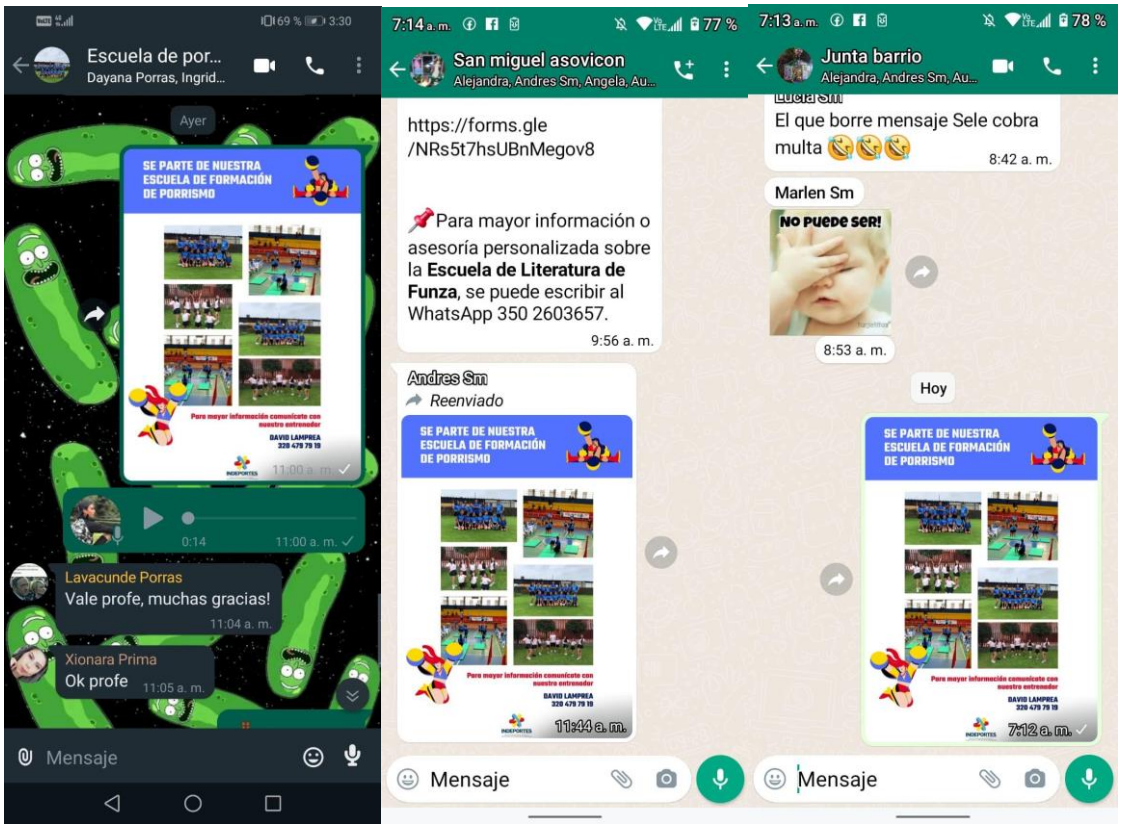
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE 2022 - CTO 356-2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td></td><td>Tipo de documento</td><td>C.C 1073522862</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>FEBRERO</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES - 2022000557 DE 31/01/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2">ACTIVIDAD</td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">Foto
</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

de los beneficiarios impactados con ellas.	
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiarios activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiarios activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Subí a Google drive toda la información y estructuración de las clases, como planes pedagógicos, malla curricular, planes clases, planes mensuales entre otros 
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Realizare las pruebas físicas de acuerdo a lo estructurado en el plan pedagógico, además de ser concordante con las fechas dadas por la supervisora johanna, basados en los formatos de evaluacion fisica y test brindados por indeportes cundinamarca
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	.

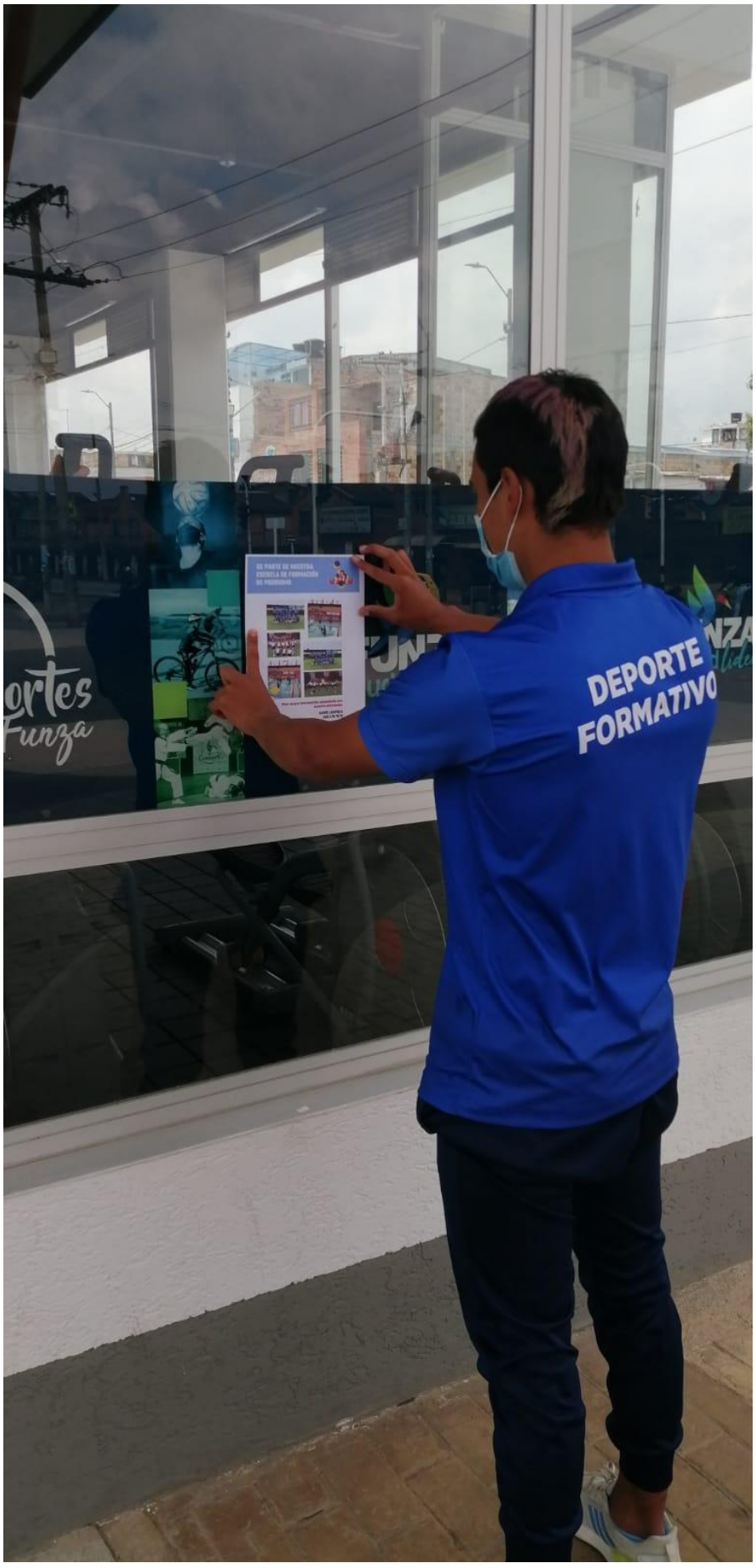
	
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	NA
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	.  .
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ANEXO PDF ACTIVIDAD 01




Nicolas Concejo
Hoy, 6:27 a. m.
SE PARTE DE NUESTRA
ESCUELA DE FORMACIÓN
DE PORRISMO
Para mayor información comunícate con
nuestro entrenador
DAVID LAMPREA
320 479 79 19
INDEPORTES
RESPONDER


SE PARTE DE NUESTRA
ESCUELA DE FORMACIÓN
DE PORRISMO
DAVID LAMP
320 479 7


DEPORTE
FORMATIVO


DEPORTE
FORMATIVO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 0 2

INICIACION

DEPORTE
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE	AREA	No.	CONTENIDO	TEMAS	DESCRIPCION DEL
PORRISMO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	RITMO	
						COORDINACION	
						EQUILIBRIO	
						ANTICIPACION	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	PATEAR	
						SALTAR,ATRAPAR	
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	
						RESISTENCIA	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	SALTOS	EAGLE	
						RODILLAS AL PECHO	
						SALTO T	
				2	MOTIONS	HG W	
						TE	
						LOW V	
				3	TUMBLING/ GIMNASIA	ARCO	
						MEDIA LUNA	
						PARA DECABEZA	
						ROUND PFF	
						BACKHANSPING	
				4	STUNTY PARNERT	SIDE	
						SIDE LONCH	
						PREP	
				5	BAILE		
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	
				2	REGLAMENTACION	NIVEL 1	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	AMOR	
						RESETO	
						VERDAD	
						HONESTIDAD	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	CARDIO	
						FORTALECIMIENTO	
				3	MOTIVACIÓN	NIVELES	
						METAS COMPETITIVAS INDIVIDUALES	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	AMOR AL DEPORTE	
						CUIDADO PERSONAL	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CON COMPAÑEROS	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	
						LLERMIS	
						LA RUEDA RUEDA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	BAILE	
						COREOGRAFIA	
						PLANIMETRIAS	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	TRABAJO EN EQUIPO	
						TRABAJO PENSAMIENTO	
						TRABAJO DE SOLUCION DE PROBLEMAS	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DEL MUNICIPIO	

FUNDAMENTACION

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE	AREA	No.	CONTENIDO	TEMAS	DESCRIPCION DEL
PORRISMO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	RITMO	
						COORDINACION	
						EQUILIBRIO	
						ANTICIPACION	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	PATEAR	
						SALTAR, ATRAPAR	
						CORRER	
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	
						RESISTENCIA	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	SALTOS	RUSSO	
						FRONT	
						SALTO T	
				2	MOTIVOS	MUSCULACION	
						CLAP	
						OVER HIGH CLAP	
				3	TUMBLING/GIMNASIA	ARCO	
						MEDIALUNA	
						PARADE MANOS	
						TECNICA ROUNDOFF	
				4	STUNTS/PARNER	SIDE	
						SHOWANDGO	
						PREP	
				5	BAILE		
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INDOS	
				2	REGLAMENTACION	NIVEL 2 OPEN	
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	AMOR	
						RESETO	
						VERDAD	
						HONESTIDAD	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	CARDIO	
						FORTALECIMIENTO	
				3	MOTIVACION	NIVELES	
						METAS COMPETITIVAS INDIVIDUALES	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	AMOR AL DEPORTE	
						CUIDADO PERSONAL	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CON COMPAÑEROS	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	
						LLERUS	
						LA RUEDA RUEDA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	BAILE	
						COREOGRAFIA	
						PLANIMETRIAS	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	TRABAJO EN EQUIPO	
						TRABAJO PENSAMIENTO	
						TRABAHO DE SOLUCION DE PROBLEMAS	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DEL MUNDIO	

PERFECCIONAMIENTO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGÓGICA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE	AREA	No.	CONTENIDO	TEMAS	DESCRIPCION DEL
PORRISMO	PERFECIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	RITMO	especificos variados en rien
						COORDINACION	Mo amanual, en momentos
						EQUILIBRIO	superficies inestables
						ANTICIPACION	previos tecnicos y adecuados a
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	PATEAR	desplazamientos basicos del
						SALTAR ATRAPAR	del deporte
						CORRER	adecuadas en el partisma
						RODAR	rodadas en rodillos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	bina prevista al sruno
						RESISTENCIA	resistencia en momentos de
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	los deportistas a lo largo de la
						ANAEROBICA	desarrollar resistencia anaerobica por la cantidad de fuerza momentanea especifica del deporte
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	desarrollar la velocidad de reaccion para desplazamientos y eventualidades en el sruno y la gimnasia
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	desarrollar ese para momentos especificos como los saltos enbarcada
						ESTATICA	desarrollar flexde espalda y rren interior y hombro
		TECNICO	DESTREZAS	1	SALTOS	RUSSO	el desarrolla en la amplitud de los saltos generara mejorarlos
						FRONT	buenas de diver en impresion
						PIKE	
				2	MOTIONS	LOW T	los mortero ayudan a la
						SNAP	impresion de rutinas las
						HASS TOP AP	elementos de Haverly de
				3	TUMBLING/GIMNASIA	TECNICA DE BACK HAND SPRING MEDIA LUNA PARA DE MANOS ROLLING OFF	ganar confianza en si mismo y aumentar su nivel, ya que en ganas el nivel la de la dificultad
				4	STUNT/ PARTNET	MEDIO GIRO DUPLAS A PRE PREP	Reconocer el esquema corporal, donde no solo impartir mi tecnica si no la de la entrenadora es decir debes
				5	BASE	PARAMETRIAS CONTRASTES	bailo en otros ritmos Hours
		TACTICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	conocer de donde salio el partisma y sus primeras presentaciones
				2	REGLAMENTACION	NIVEL 3 y 4 2	reglamento del nivel 3 y 4 2 el cual es acrobacia de nivel 4 y gimnasia de nivel 2
				3			
		TEORICO		1	VALORES	AMOR	trabajar amor propio y amor por el deporte
						RESPETO	trabajar respeto por los compañeros entrenador y padres de familia
						VERDAD	trabajar sobre la base de la verdad
						HONESTIDAD	trabajar sobre la honestidad en cada momento del esquema
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	CARDIO	desarrollar el vo2 max y
						FORTALECIMIENTO	trabajar sobre gpm
							fortalecimiento general
				3	MOTIVACIÓN	NIVELES	aumentar el nivel de la persona
						METAS COMPETITIVAS INDIVIDUALES	compernda individual
				1	INTELIGENCIA EMOCIONAL	AMOR AL DEPORTE	amar y comprenda
							inteligente
						CUIDADO PERSONAL	trabajar siempre sobre la seguridad del deportista
				2	JUEGOS DE INTEGRACION	CON COMPAÑEROS	cada cumpleaños hacer una actividad de juegos para celebrarlos
					JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	desarrollar capacidades individuales y colectivas
							juego de capacidades
						LLERMIS	Mo amanual y tranrsladamiento de actividad física
						LA RUEDA RUEDA	diferenciacion de la carga deportiva
					ACTIVIDADES ARTISTICAS	BAILE	realizar de manera adecuada la translacion de movimientos y
						COREOGRAFIA	
						PLANIMETRIAS	planimetrias especificas en
					CIRCUITOS RECREATIVOS	TRABAJO EN EQUIPO	desarrollar una amistad entre los deportistas y trabajo en equipo
						TRABAJO PENSAMIENTO	trabajar sobre la percepcion propia del deportista sobre elemnos
						TRABAJO DE SOLUCION DE PROBLEMAS	trabajar sobre la solucion de problemas reales individuales
					FESTIVALES RECREATIVOS	DEL MUNICIPIO	solatria los eventos que comunique la alcaldia

PLAN PEDAGOGICO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE CUNDINAMARCA

DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS

PORRISMO

FUNZA

2022

PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

En Colombia actualmente, el porrismo ha tenido un crecimiento exponencial en cuanto a sus practicantes, ya que en los últimos años, aparte de ser legalmente reconocido como un deporte frente al comité olímpico colombiano; el día 22 de Noviembre de 2016 amparado bajo el estatuto de creación de federación, el cual cuenta con 97 artículos y 16 capítulos, siendo firmado por el presidente de la federación Colombiana de porrismo (Fedecheer) Vladimir Castrillo Blanco. La federación Colombiana de Porrismo actualmente cuenta con 12 ligas afiliadas, con un promedio de 38 clubes deportivos en el País, actualmente un número de 4 ligas en proceso de legalización y un número aproximado de 50 clubes en formación. Gracias a esto Colombia También ha tenido resultados internacionales importantes, como en el 2019 año en el que la selección colombiana quedo campeona mundial en estados unidos, razón por la cual hubo un incremento en las escuelas nuevas privadas como en los deportistas en general, aunque también acarreo un problema para algunos municipios donde la falta de equipos, convirtiéndose en una practica porco estructurada y revisada por profesionales en el área.

La gobernación de Cundinamarca, al conocer esta problemática, la cual no abarca solo el porrismo creo un proyecto de formadores deportivos, divididos en sectores, actualmente este plan pedagógico esta formado en porrismo y se llevara acabo en el municipio de Funza dando mas oportunidades a niños y niñas de practicar y conocer el deporte, teniendo bases seguras y bien estructuradas en cuanto al entrenamiento, teniendo metas claras no solo en la praxeología y lógica interna del deporte sino en otros factores básicos del desarrollo de la persona siendo dividida en grupos etarios específicos.

Finalmente se buscara un cumplimiento y una experiencia única en niños basado en varias activadas lúdico recreativas y deportivas, mejorando el estilo de vida de la persona, y basado en conocimientos previos del estado actual del niño o niña que hacen parte de la escuela.

JUSTIFICACIÓN.

En cuanto a la importancia que tiene la formación de una escuela deportiva apoyada por la gobernación de porrismo en Funza, existen varios aspectos que vale la pena resaltar, primeramente se encuentra el trabajo de búsqueda de población, para los niños puede ser la salida de una vida sedentaria, de conocer amigos personas nuevas y crear un vinculo con el deporte y los estilos de vida sana, también se encuentra el desarrollo de capacidades básicas tanto físicas como coordinativas, propiocepción, agilidad mental, toma de decisiones entre otras, algo importante es que al no ser una escuela con fines de rendimiento competitivo, se puede enfocar en la técnica y el aprendizaje concreto, trabajando desde una variedad de metodologías pedagógicas.

También se trabajarán desde bases éticas, como lo son un consentimiento informado firmado y diligenciado por los padres de familia o acudientes del deportista, seguido de una variedad de preguntas del estado físico del deportista, saber si tiene lesiones si tiene alergias o alguna enfermedad que le impida desarrollar al máximo o en su totalidad los ejercicios del deporte, finalmente una baterías de pre test, test y post test donde se evidencia resultados en el proceso de entrenamiento.

MARCO LEGAL

En Colombia el deporte esta cobijado desde la constitución política de 1991, esto se puede observar principalmente en la ley 181 de 1995 o ley del deporte, la cual habla del deporte la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, aunque es la ley que estipula los puntos mas claros del deporte, se pueden encontrar algunos otros, como lo son la ley 115 del 94 o ley general de la educación, el decreto 2845 de 1984, decreto 2225 de 1985, el acuerdo 058 de 1991, la resolución 001909 de 1991, la resolución Nº

043 de marzo 15 de 2010 y el plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 Y 2019.

Gracias a lo mencionado anteriormente se puede regir legalmente el deporte, explotando sus beneficios de la mejor manera, tanto para niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

OBJETIVO GENERAL

Trabajar en la formación integral para el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas por medio del deporte, teniendo como base el contexto sociocultural de las personas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

*Fomentar la práctica del porrismo y nuevas tendencias del deporte.

*Contribuir con la formación de hábitos de vida saludables.

*mejorar la motricidad fina y gruesa de los deportistas

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

La población objeto que se trabajara son los niños, niñas y adolescentes desde los 6 a los 17 años en las categorías iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en la zona urbana y rural del municipio de Funza.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

tuvo sus inicios en el siglo XIX específicamente en el 1898, en USA, en la universidad de minnesota por un grupo de estudiantes, quienes al conocer el desempeño del equipo de fútbol americano crearon un grupo llamado “PEP CLUB”, el cual tuvo tanto beneficio y aceptación; esto llevó al PEP CLUB a participar en partidos de baloncesto y rugby, aunque este deporte en la actualidad es mixto, en sus inicios fue netamente masculino, ya que en sus inicios se decía que requería fuerza y una voz potente para entonar los cantos de apoyo, no fue sino hasta 1923 donde se incluyó a la mujer en esta práctica siendo un referente de género en cuanto a porcentaje de participación.

Así mismo el porrismo o cheerleading es la unión de varias disciplinas, considerado como un deporte psicomotriz por su nivel de tumbling y elementos acrobáticos de alto riesgo, al igual que la mayoría de deportes, este tiene unas categorías y sub categorías, las cuales no cuentan con división de edades totalmente, sino de niveles, estos varían de acuerdo a la dificultad de la gimnasia y acrobacia, además de contar con rangos ilimitados de edad en los niveles, pero si en las categorías, es decir en nivel 1 pueden competir deportistas desde los 6 años hasta las 22, en cuanto a la parte de formación de esquemas se califican, una estructura igual para todos con rangos altos bajos y medios de: baile, saltos, gimnasia de carrera, gimnasia estática, pirámide, stunts, lanzamientos, y puntos extras por impresión de rutina, rangos planimétricos entre otros.

Em este deporte existen 2 reglamentos el IASF y el USASF, estos varían de acuerdo a la organización del evento y las clasificaciones de los mismos, y se diferencian en la manera de calificar, los rangos y puntos por cada elemento, además de las ilegalidades (riesgos no permitidos para el deporte o el nivel).

NIVELES PARA TRABAJAR

INICIACIÓN E IRRADICACIÓN DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre los 6 y 8 años.

OBJETIVO GENERAL:

Enseñar a través del juego los fundamentos técnicos del deporte y sus clasificaciones.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Disminuir el sedentarismo en niños.
- Desarrollar las capacidades motrices básicas y específicas
- Desarrollar las capacidades cognitivas de los niños

UNIDADES TEMATICAS

- Posiciones básicas del deporte
- Elementos gimnásticos básicos
- Elementos acrobáticos del deporte
- Manejo de la técnica en baile

METODOLOGIA

A partir de una clase introductoria conocer los gustos y metas de los niños, así mismo unirlo al trabajo general, esto se hará de la siguiente maenra:

20 min

-Calentamiento general

-Calentamiento especifico

1 hora y 30 min

-Parte central del entrenamiento (técnico, físico, teórico, psicosocial) con juegos predeportivos.

10 min

-Vuelta a la calma.

LOGROS

-Aprende los fundamentos técnicos básicos del porrismo.

-comprender los aspectos específicos requeridos en cada nivel

-Conoce la historia y el reglamento del porrismo.

EVALUACIÓN DE LAS UNIDADES TEMATICAS

-Se realizarán ejercicios donde se evalué lo aprendido de manera divertida, es decir un kahoot o retos en video.

-Se realizarán actividades de competencia para verificar si el deportista conoce y ejecuta los fundamentos del nivel.

NIVEL II DE FUNDAMENTACIÓN

Dirigido a niños, niñas y jóvenes entre los 9 y 12 años.

OBJETIVOS GENERALES

- ✓ Comprender valores a través del deporte.
- ✓ Afianzar las conductas motrices, para subir la dificultad en los elementos de la etapa siguiente.
- ✓ Propiciar las condiciones necesarias para vivir en sociedad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Desarrollar alternativas de aprovechamiento de tiempo libre mediante el porrismo.
- ✓ Fortalecer talentos y cualidades motrices de los deportistas enfocándolos en una parte específica del deporte.

UNIDADES TEMATICAS

- ✓ Baile, saltos, stunt, gimnasia y lanzamientos.
- ✓ Motions y transiciones.
- ✓ Capacidades físicas y coordinativas.
- ✓ Reglamento USASF
- ✓ Actividades recreativas, valores, pensamiento critico a nivel psicosocial

METODOLOGIA

A partir de motivación y ejemplos futuros generar un sentimiento de exigencia individual para practicar el deporte.

Se tomará un tiempo de dos horas por sesión con elementos como:

20 min

-Calentamiento general

-Calentamiento especifico

1 hora y 30 min

-Parte central del entrenamiento (técnico, físico, teórico, psicosocial) con juegos predeportivos.

10 min

-Vuelta a la calma.

LOGROS

-Aprendizaje de los fundamentos técnicos del deporte.

-Se apodera y ejecuta con facilidad los fundamentos básicos.

-Logra una adaptación física adecuada para las sesiones de entrenamiento y si es el caso la competencia.

EVALUACIONES DE LAS UNIDADES TEMATICAS

-observación de la motivación para entrenar.

-juegos de roles para comprender como se ven si siguen entrenando

-Ejecutar actividades recreativas para evidenciar si el deportista hallo un gusto por estas actividades externas al deporte.

NIVEL III ESPECIALIZACION

Dirigido a jóvenes entre los 13 y 17 años.

OBJETIVOS GENERALES

- ✓ Generar conciencia del cuidado corporal y los beneficios del deporte.
- ✓ Posibilitar la integración a través de la compresión una acrobacia completa
- ✓ Promover mediante el diálogo y trabajo de grupo la integración y socialización.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Desarrollar alternativas de aprovechamiento de tiempo libre.
- ✓ Fortalecer las cualidades y los caminos escogidos por cada deportista en su aporte al esquema.
- ✓ Formar la técnica por el método de aprendizaje por descubrimiento creando una acrobacia para ellos.

UNIDADES TEMATICAS

- ✓ Posiciones básicas del deporte

- ✓ Elementos gimnásticos básicos
- ✓ Elementos acrobáticos del deporte
- ✓ Manejo de la técnica en baile

METODOLOGIA

Se trabajaran en complemento con invitados semanales que desde la experiencia darán consejos y motivaciones generales para reafirmar el deseo de practicar el deporte esto se hará de la siguiente manera:

20 min

-Calentamiento general

-Calentamiento especifico

1 hora y 30 min

-Parte central del entrenamiento (técnico, táctico, físico, teórico, psicosocial).

10 min

-Vuelta a la calma.

LOGROS

-Perfecciona los gestos técnicos del porrismo.

-ejecuciones complejas del deporte enfocadas en esquemas de 2 minutos con 30 segundos.

-El deportista aportara a procesos generales del entrenamiento.

EVALUACIÓN DE LAS UNIDADES TEMATICAS

-Se realizarán competencias entre los deportistas en donde se ejecuten los gestos técnicos del deportista encontrando si el deportista desarrollo de manera adecuado sus gestos técnicos o si aún tiene falencias.

-cada uno deberá hacer una rutina de best cheer donde expresen todo lo aprendido.

-Se analizará al deportista de manera actitudinal frente a los entrenos, evidenciando si hubo una mejora en el perfil psicosocial del deportista.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

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

DEPORTE / MODALIDAD: PORRISMO
MUNICIPIO: FUNZA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACION
	GRUPO						INICIACION		
7:00am	TRABAJO						PARQUE DE CELTA		
	GRUPO						INICIACION		
8:00 a. m.	TRABAO						PARQUE DE CELTA		
	GRUPO						INICIACION		
	TRABAO						PARQUE DE CELTA		
	GRUPO						FUNDAMENTACION		
9:00 a. m.	TRABAO						PARQUE DE CELTA		
	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	TRABAJO						PARQUE DE CELTA		
	GRUPO						FUNDAMENTACION		
10:00 p. m.	TRABAJO						PARQUE DE CELTA		
	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
11:00 p. m.	TRABAJO						PARQUE DE CELTA		
	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
12:00pm	TRABAJO						PARQUE DE CELTA		
	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
1:00pm	TRABAJO						PARQUE DE CELTA		
	GRUPO	INICIACION	INICIACION						
2:00 p. m.	TRABAJO	PARQUE DE CELTA	PARQUE DE CELTA						
	GRUPO	INICIACION	INICIACION						
3:00 p. m.	TRABAJO	PARQUE DE CELTA	PARQUE DE CELTA						
	GRUPO	INICIACION	INICIACION						
	TRABAJO	PARQUE DE CELTA	PARQUE DE CELTA						
	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION						
4:00pm	TRABAJO	PARQUE DE CELTA	PARQUE DE CELTA						
	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION						
5:00pm	TRABAJO	PARQUE DE CELTA	PARQUE DE CELTA						
	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION						
6:00 p. m.	TRABAJO	PARQUE DE CELTA	PARQUE DE CELTA						
	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO						
6:00 p. m.	TRABAJO	PARQUE DE CELTA	PARQUE DE CELTA						
	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO						
7:00 p. m.	TRABAJO	PARQUE DE CELTA	PARQUE DE CELTA						
	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO						
8:00pm	TRABAJO	PARQUE DE CELTA	PARQUE DE CELTA						

NOMBRE MONITOR David Julian Lamprea Vargas

FIRMA DEL MONITOR David lamprea

NIVELES DE FORMACIÓN	TEMAS A TRABAJAR
INICIACIÓN	Capacidades coordinativas, patrones básicos de movimiento, capacidades físicas de agilidad valores y elementos de gimnasia nivel 1
FUNDAMENTACIÓN	Capacidades coordinativas, , capacidades físicas de agilidad y fuerza valores y elementos de gimnasia nivel 2
PERFECCIONAMIENTO	Capacidades coordinativas, , capacidades físicas de agilidad y fuerza valores y elementos de gimnasia nivel 3

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05

SE PARTE DE NUESTRA ESCUELA DE FORMACIÓN DE PORRISMO

















Para mayor información comunícate con nuestro entrenador

DAVID LAMPREA
320 479 79 19

INDEPORTES

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Marzo 14 del 2022**	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Gimnasia

Objetivo Tecnico o Tactico: Generar nuevo aprendizaje de habilidades gimnasticas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	5 minutos	
	Movilidad Articular	x	5 minutos	
	Calentamiento	x	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

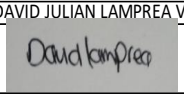
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Trote	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Rollo hacia adelante		Explosiva		10 min	
2. Rollo hacia atrás	Resistencia	Aerobica		10 min	
3. Ejercicios con varias extremidades del cuerpo al mismo tiempo		Anaerobica		10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**		Marcar con x		
9. Inicio de parada de cabeza	**Componete Teorico**		x	10 minutos	
10. Inicio de arco a pasar			x	10 minutos	
11.					
12.					
13.					
14.	**Componente Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Parada de cabeza ejecutada	x			20 minutos	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: MaRZO 15 del 2022	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS			**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Partner

Objetivo Tecnico o Tactico: Adquirir nuevos conocimientos de acrobacia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

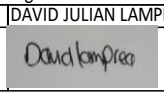
PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
	llamado a lista		x	3 min	
	Movilidad Articular		x	3 min	
	Calentamiento		x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Actividad lúdica		Maxima		10 min	
2. Ejercicios de flexibilidad estática en miembros superiores	Fuerza	Explosiva		10 min	
3. Ejercicios de Fuerza en miembros superiores		Aerobica		10 min	
4.Ejercicios de flexibilidad estática en miembros inferiores	Resistencia	Anaerobica		10 min	
		Maxima			
		Desplazamiento			
	Velocidad	Reacciòn			
		Estatica	x		
	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Marcaciones basicas de ejecuciones de flyers y bases	Acoplamiento		10 minutos
2. Tic tocs en el piso	Ritmo	x	10 minutos
3. Balanceos con los dos pies	Equilibrio	x	10 minutos
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de	Marcar con x	
1. Ejecuciones basicas de las subidas		x	10 minutos
	Componete Teorico		
		Marcar con x	
	Componete Social volutivo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Subidas base con flver	x			10 minutos	
2. Ejecucion subida a pre	x			10 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Marzo 19 del 2022**	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Fortalecimiento

Objetivo Tecnico o Tactico: Realizar ejercicios que siven para desarrollar y fortalecer los musculos y los huesos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participaciòn	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
	llamado a lista		x	5 minutos	
	Movilidad Articular		x	5 minutos	
	Calentamiento		x	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

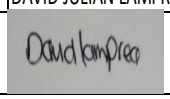
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Levantamiento de los brazos	Fuerza	Maxima		50 minutos	
Levantamiento lateral de los brazos		Explosiva			
Levantamiento lateral de los brazos	Resistencia	Aerobica			
Flexión de los brazos		Anaerobica			
Flexión de las rodillas	Velocidad	Maxima			
Levantamiento de las piernas hacia los lados		Desplazamiento			
Sentadillas		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de		Marcar con x		
Retroalimentacion de los elementos dirigidos por el entrenador	**Componete Teorico**		x	10 minutos	
	Componete Social volutivo		Marcar con x		

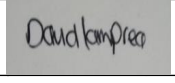
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Iniciacion de posturas basicas de gimnasia	x			20 minutos	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	**Marzo 21 del 2022**	**Lugar: parque**	**Municipio: Funza**		**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS					**N° de deportistas: 7**				**6-8**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE									
Objetivo Especifico: flexibilidad									
Objetivo Tecnico o Tactico: Generar adaptacion en musculos necesarios para una buena elongacion tanto en bases como en flyers									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto			Convivencia		perseverancia		Participacion		
Compañerismo			Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo			Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL					Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES			Introduccion a la clase						
			llamado a lista		x	3 min			
			Movilidad Articular		x	3 min			
			Calentamiento		x	14 min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES			**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**		
			Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**			
				Maxima					
2. Eiercicios de flexibilidad tren superior			Fuerza	Explosiva		10 min			
3. Eiercicios de flexibilidad tren inferior				Aerobica		10 min			
4. Equilibrio en liberty en zona inestable			Resistencia	Anaerobica		10 min			
5. Tic tocs de liberty en zona estable				Maxima		10 min			
6.				Desplazamiento					
7.			Velocidad	Reacciòn					
8.				Estatica	x				
9.			Flexibilidad	Dinamica	x				
ACTIVIDADES			**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**			
1.Spagat			Acoplamiento						
2. Split			Ritmo						
3.			Equilibrio		x				
4.			Orientación		x				
5.			Diferenciación						
6.			Reacción						
7.			Adaptación						
8.			**Patrones Basicos de**		Marcar con x				
9.					x	10 minutos			
10.									
11.									
12.									
13.			**Componete Teorico**						
14.					Marcar con x				
15.									
16.									
17.									
18			**Componete Social volutivo**						
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES			**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1. Ejecucion de hill en zona inestable			x			10 minutos			
2. Ejecucion de escorpion en zona inestable			x			10 minutos			
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**		
1.Estiramiento			x	5 MIN					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			X	5MIN					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			X	5MIN					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									
Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS								
Firma formador									

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:		Lugar: Parque celta	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7		6-8	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades fisicas y funcionales							
Objetivo Tecnico o Tactico: Preparacion fisica							

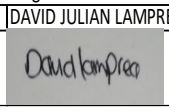
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	5 minutos	
	Movilidad Articular	x	5 minutos	
	Calentamiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
Ejercicios de baja intensidad: 40 % al 50 % FCM	Fuerza	Maxima		20 minutos	
Ejercicios de intensidad moderada: 50 % al 70 % FCM		Explosiva	x	20 minutos	
Ejercicios de intensidad alta:70 % al 85 % FCM	Resistencia	Aerobica	x	8 minutos	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		esplazamien	x		
		Reacción	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x		
	Acoplamiento		x		
	Ritmo		x		
	Equilibrio				
	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción		x		
	Adaptación				
	Patrones basicos de		Marcar con x		
	Componete Teorico				
	omponete Social volutiv		Marcar con x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Posiciones basicas de gimnasia	x			15 minutos	
2. Posiciones basicas de saltos	x			15 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentacion de la clase valores	X	5 minutos		
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	X	5 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Marzo 26 del 2022**	**Lugar:**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Sesion enfocada a un trabajo variado donde intervengan todas las habilidades ejecutadas en las anteriores sesiones

Objetivo Tecnico o Tactico: gimnasia y baile

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

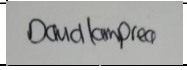
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestacion**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Parada de cabeza ejecutada	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Rollo adelante ejecutado		Explosiva		10 min	
3. Rollo atrás ejecutado	Resistencia	Aerobica		10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Ejecucion de posturas basicas de porras	Acoplamiento				
2. Elementos de baile	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**		x	10 minutos	
10.					
11.					
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. rollo adelante ejecutado en carrera	x			10 minutos	
2. Baile			x	20 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Marzo 28 del 2021**	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Trabajar todo lo aprendido en las sesiones anteriores

Objetivo Tecnico o Tactico: Saltos-partner

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

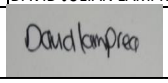
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

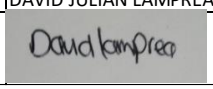
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Trabajo de flexibilidad tren inferior		Maxima			
1. Balisticos	Fuerza	Explosiva		10 min	
2. Spagat		Aerobica		10 min	
3.Split	Resistencia	Anaerobica		10 min	
Trabajo de Flyers		Maxima		10 min	
6. Flexibilidad en hill		Desplazamiento		10 min	
7. Flexibilidad de espalda	Velocidad	Reacciòn		10 min	
8. Arcos		Estatica	x	10 min	
	Flexibilidad	Dinamica	x		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**		Marcar con x		
9. Movimientos basicos de saltos			x	10 minutos	
10. Movimientos basicos de partner					
11.					
12.					
13.	**Componete Teorico**				
14.			Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18	**Componete Social volutivo**				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Subida a pre con flyer	x			10 minutos	
2. Salto rodillas al pecho ejecutado	x			10 minutos	
3.Salto ruso ejcutado	x			10 minutos	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	**rzo 28 del 2022**	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: Flexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico: Lograr una buena adaptacion en los musculos mediante ejercicios de flexibilidad activa							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
		Llamado a lista		x	3 min		
		Movilidad Articular		x	3 min		
		Calentamiento		x	14 min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**	**empo 90 M**		
1. Ejercicios de flexibilidad dinamica de		Fuerza	Maxima		20 minutos		
			Explosiva				
		Resistencia	Aerobica				
			Anaerobica				
		Velocidad	Maxima				
2. Ejercicios de flexibilidad estática de to			esplazamiento		20 minutos		
			Reacciòn				
		Flexibilidad	Estatica	x			
			Dinamica	x			
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**		
1. Flexibilidad en Hill		Acoplamiento		x	6 minutos		
2. Flexibilidad en Arabescke		Ritmo			6 minutos		
3. Flexibilidad en Escorpion		Equilibrio		x	6 minutos		
		Orientación					
		Diferenciación					
		Reacción					
		Adaptación					
		Patrones Basicos de		Marcar con x			
		Componete Teorico					
		Componete Social-volutivo		Marcar con x			
PARTE CENTRAL-PARTE 2						**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES		**Tecnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**		
1. Ejecuciones basicas de flyer		x			15 minutos		
2. Ejercicios de coordinacion (base y		x			15 minutos		
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL						**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES		Marcar Con x	**Tiempo 10**	**Actividad**			
1.Estiramiento		x	5 minutos				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	5 minutos				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		X	5 minutos				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene							
Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS						
Firma formador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:				**Hora: 1 a 3 PM**			**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				N° de deportista			
INICIACIÓN							
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: Gimnasia							
Objetivo Tecnico o Tactico: Generar nuevo aprendizaje de habilidades gimnasticas							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo							
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
		llamado a lista		x	5 minutos		
		Movilidad Articular		x	5 minutos		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**					
Trabajo grupal			Manifestaciòn	Marcar con x			
1. Trote alterno		Capacidad	Maxima		10 min		
2. Rollo hacia adelante			Explosiva		10 min		
2. Rollo hacia atrás			Aerobica		10 min		
3. Ejercicios con varias extremidades del cuerpo al mismo tiempo			naerobica		10 min		
5.			Maxima				
6.			plazamiex				
7.			Reacciòn	x			
8.			Estatica				
9.							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación		x			
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		**Adaptación**					
8.				Marcar con x			
9. Inicio de parada de cabeza				x	10 minutos		
10. Inicio de arco a pasar				x	10 minutos		
11.		**Patrones Basicos de Movimiento**					
12.							
13.							
14.				Marcar con x			
15.							
16.							
17.						MATERIALES Y RECURSO	
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo		
1.Parada de cabeza ejecutada		x			20 minutos		
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo	Actividad			
1.Estiramiento		x	5 MIN				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	5MIN				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	5MIN				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS						
	Firma formador						

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	**Marzo**	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE						
Objetivo Especifico: Flexibilidad						
Objetivo Tecnico o Tactico: Lograr una buena adaptacion en los musculos mediante ejercicios de flexibilidad activa						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Perseverancia	Participació	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio	Recompens	

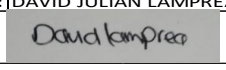
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			**Marcar con**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
	Llamado a lista		x	3 min	
	Movilidad Articular		x	3 min	
	Calentamiento		x	14 min	

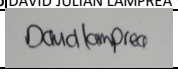
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**	**empo 90 Mi**	
1. Ejercicios de flexibilidad dinamica de todos los grupos musculares grandes	Fuerza	Maxima		20 minutos	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
		Maxima			
2. Ejercicios de flexibilidad estática		esplazamiento		20 minutos	
	Velocidad	Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		

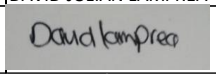
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Flexibilidad en Hill	Acoplamiento	x	6 minutos
2. Flexibilidad en Arabescke	Ritmo		6 minutos
3. Flexibilidad en Escorpion	Equilibrio	x	6 minutos
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	Marcar con x	
	Componete Teorico		
		Marcar con x	
	mponete Social-volutiv		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tecnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecuciones basicas de flyer	x			15 minutos	
2. Ejercicios de coordinacion (base y flyer)	x			15 minutos	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 I**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA										
INDEPORTES CUNDINAMARCA										
PLAN DIARIO DE CLASE										
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA										
Fecha:	**Marzo**	**Lugar: Parque**	**Municipio: Funza**		**Hora: 1 a 3 PM**		**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS					**N° de deportistas: 7**					**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE										
Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades fisicas y funcionales										
Objetivo Tecnico o Tactico: Preparacion fisica										
VALORES SOCIALES Y PERSONALES										
Respeto		Convivencia			Perseverancia		Participación			
Compañerismo		Justicia			Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo		Cooperación			Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE										
PARTE INICIAL					Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase								
		llamado a lista			x	5 minutos				
		Movilidad Articular			x	5 minutos				
		Calentamiento			x	10 minutos				
PARTE CENTRAL-PARTE 1										
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**			
		Capacidad	**Manifestación**		**Marcar con x**					
1. Ejercicios de preparación física general			Maxima			25 minutos				
Correr con ritmo moderado en forma continua		Fuerza	Explosiva		x					
Aumentar la fuerza general, espe			Aerobica		x					
Mantener el equilibrio en el lugar sobre una pierna y con desplazamientos sobre un área determinada.		Resistencia	Anaerobica							
			Maxima							
2. Ejercicios de preparación física			Desplazamiento		x	25 minutos				
Amplitudes		Velocidad	Reacción		x					
Zancadas			Estatica		x					
Baile		Flexibilidad	Dinamica		x					
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Marcar con x**	**Tiempo**				
1. Ejercicios de agilidad		Acoplamiento			x	10 minutos				
2. Amplitudes hacia adelante y la		Ritmo			x	10 minutos				
3. Ejercicios estaticos		Equilibrio				10 minutos				
		Orientación			x					
		Diferenciación								
		Reacción			x					
		Adaptación								
		Patrones basicos de Movimiento			Marcar con x					
		Componete Teorico								
		Componete Social volutivo			Marcar con x					
PARTE CENTRAL-PARTE 2										
ACTIVIDADES		**Tecnico**	**Tactico**		**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**			
1. Posiciones basicas del		x	x			15 minutos				
2. Baile		x	x		x	15 minutos				
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
PARTE FINAL										
ACTIVIDADES		Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**		**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**			
1.Estiramiento		x	5 minutos							
2.Retroalimentacion de la clase valores		X	5 minutos							
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos		X	5 minutos							
4. Tareas en casa y recomendacion										
Nombre del formado	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS									
Firma formador										

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	**Marzo**	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**		**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS					**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: Gimnasia							
Objetivo Tecnico o Tactico: Ejecucion de habilidades de gimnasia							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
		llamado a lista		x	3 min		
		Movilidad Articular		x	3 min		
		Calentamiento		x	14 min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 M**		
1. Ejercicios de fortalecimiento posturas			Maxima		30 minutos		
Sostenidos		Fuerza	Explosiva	x			
Carrera en carretilla			Aerobica	x			
Abdominales en v		Resistencia	Anaerobica				
1. Ejercicios de intensidad			Maxima		30 minutos		
Saltos en x			esplazamien	x			
Saltos rodillas al pecho		Velocidad	Reaccion				
Elevacion de piernas			Estatica	x			
		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		**Capacidades**		**Marcar con x**	**Tiempo**		
		Acoplamiento					
Arcos		Ritmo					
Balísticos		Equilibrio					
Arcos a pasar		Orientación		x			
		Diferenciación					
		Reacción					
		Adaptación					
		Patrones Basicos de		Marcar con x			
1. Iniciacion de saltos				x	15 minutos		
		Componete Teorico					
				Marcar con x			
18		**Componete Social volutivo**					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1. Movimientos basicos de saltos		x			10 minutos		
2. Ejecucion de salto en extension		x			10 minutos		
3.Ejecucion de salto rodillas al pecho		x			10 minutos		
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	**Tiempo 10**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento		x	5 minutos				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	5 minutos				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	5 minutos				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge							
Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS						
Firma formador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Marzo 14 del 2021**	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Fortalecimiento

Objetivo Tecnico o Tactico: Realizar ejercicios que siven para desarrollar y fortalecer los musculos y los huesos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
	llamado a lista		x	3 min	
	Movilidad Articular		x	3 min	
	Calentamiento		x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Fortalecimiento en miembros superiores	Fuerza	Maxima	x	10 min	
2.Flexiones de pecho		Explosiva		5 min	
3. Fortalecimiento en miembros inferiores	Resistencia	Aerobica		10 min	
4. Carretilla		Anaerobica		5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**	x	10 minutos
10.			
11.			
12.			
13. Retroalimentacion de los elementos dirigidos			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18.			

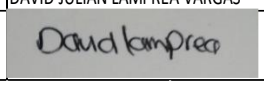
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion de las posturas basicas de gimnasia	x			20 minutos	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS

Firma formador 

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	**Diciembre 6 del 2021**	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**		**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS					**N° de deportistas: 7**		**6-ago**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: Sesion enfocada a un trabajo variado donde intervengan todas las habilidades ejecutadas en las anteriores sesiones							
Objetivo Tecnico o Tactico: gimnasia y baile							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

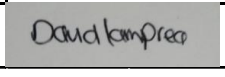
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestacion**	**Marcar con x**		
1. Trabajo de velocidad	Fuerza	Maxima		10 min	
Rollo adelante ejecutado		Explosiva		10 min	
Rollo atrás ejecutado	Resistencia	Aerobica		10 min	
2. Trabajo de coordinación		Anaerobica			
3. Trabajo de ritmo	Velocidad	Maxima			
Baile		Desplazamiento			
Motions		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Ejecucion de posturas basicas de porras	Acoplamiento		
2. Elementos de baile	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**	x	10 minutos
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. rollo adelante ejecutado en carrera	x			10 minutos	
2. Baile			x	20 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	Marzo	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		6-ago
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE						
Objetivo Especifico: Gimnasia						
Objetivo Tecnico o Tactico: Generar nuevo aprendizaje de habilidades gimnasticas						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Perseverancia	Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio	Recompensa	

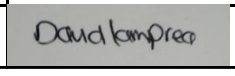
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Saltos en x	Fuerza	Maxima		20 min	
2.Posturas basicas de gimnasia		Explosiva		15 min	
3. Ejercicios de velocidad y fuerza	Resistencia	Aerobica		15 min	
4. Ejercicios de coordinacion y flexibilidad		Anaerobica		15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8. Explicación breve acerca de la gimnasia	**Patrones Basicos de**	Marcar con x	
9.Aprendizaje de parada de cabeza	**Componete Teorico**	x	10 minutos
10.Aprendizaje de rollo adelante			10 minutos
11.			
12.			
13.			
14.	**Componente Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18.			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.Parada de cabeza ejecutada	x			10 minutos	
2. Rollo adelante ejecutada	x			10 minutos	
3.	x				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	arzo 15 de 2022	**Lugar:** parque	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		6-8
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Gimnasia

Objetivo Tecnico o Tactico: Generar la progresion de elementos ya aprendidos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Coperacion		Juego Limpio		Recompensa	

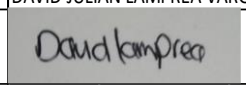
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
	llamado a lista		x	3 min	
	Movilidad Articular		x	3 min	
	Calentamiento		x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	
1. Carrera con diferentes ejercicios	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Correr hacia sitios señalados		Explosiva		10 min	
3. Ejercicios con varias extremidades	Resistencia	Aerobica		10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Rollo adelante ejecutado	Acoplamiento			10 min	
2. Rollo atras ejecutado	Ritmo			10 min	
3. Arco ejecutado	Equilibrio			10 min	
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**		Marcar con x		
9. Inicio de parada de manos	**Componete Teorico**		x	10 minutos	
10.Inicio de arco a pasar				10 minutos	
11.					
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Parada de manos ejecutado	x			10 minutos	
2. Arco a pasar ejecutado	x			10 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Marzo 19 de 2022	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Saltos

Objetivo Tecnico o Tactico: Desarrollar,fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		perseverancia		Participaciòn	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

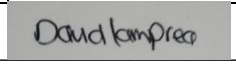
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Posturas	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Sostenidos		Explosiva		10 min	
3. Spagat	Resistencia	Aerobica		10 min	
4. Split		Anaerobica		10 min	
5. Arcos	Velocidad	Maxima		10 min	
6. Balisticos		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Ejecucion de posiciones de salto	Acoplamiento		
2. Ejecucion de marcaciones de saltos	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**	x	10 minutos
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion de salto rodillas al pecho	x			10 minutos	
2. Ejecucion de salto Higol	x			10 minutos	
3.Ejecucion de salto ruso	x			10 minutos	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generale				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Marzo 21 de 2022	**Lugar:**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**			**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Baile, gimnasia y saltos

Objetivo Tecnico o Tactico: Sesion enfocada a un trabajo variado donde intervengan todas las habilidades ejecutadas en las anteriores sesio

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

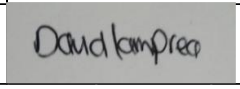
PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Rollo adelante ejecutado	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Rollo atras ejecutado		Explosiva		10 min	
3. Parada de manos	Resistencia	Aerobica		10 min	
4. Media luna		Anaerobica		10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Movimientos basicos de saltos	Acoplamiento			10 minutos	
2. Baile	Ritmo			10 minutos	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**		x		
10.					
11.					
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion de carrrera rollo adelante	x			10 minutos	
2. Ejecucion de carrrera media luna	x			10 minutos	
3. Ejecucion saltos	x			10 minutos	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS

Firma formador 

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: rzo 22 de 2022	**Lugar:**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS			**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Acrobacia

Objetivo Tecnico o Tactico: Trabajar en las posiciones basicas necesarias para realizar un buen trabajo al momento de ejecutar partner

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participaciòn	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Coperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Trote en intervalos	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Ejercicios de flexibilidad corporal		Explosiva		10 min	
3. Ejercicios de velocidad de	Resistencia	Aerobica		10 min	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Equilibrio con un pie en zona estable	Acoplamiento		
2. Balanceo con un pie en zona ines	Ritmo		
3. Tic tocs en el suelo	Equilibrio	x	
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**	Marcar con x	
9.			
10.			
11.			
12.			
13.	**Componete Teorico**		
14.		Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18	**Componete Social volutivo**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

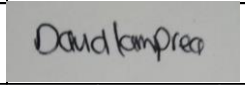
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion de flexibilidad de flyers ya en subida	x			20 minutos	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones				

Nombre del formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS

Firma formador



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26 de marzo 2022**	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Gimnasia

Objetivo Tecnico o Tactico: Ejecucion de habilidades de gimnasia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	perseverancia	x	Participacion	
copañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	
1. Propio cuerpo y postura	Fuerza	Maxima		15 min	
2. Resistencia aerobica		Explosiva	x	15 min	
3.	Resistencia	Aerobica	x		
8.		Anaerobica			
9.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

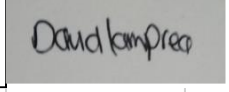
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Ejercicios de posiciones basicas de gimnasia	Acoplamiento		15 minutos
2. Ejercicios de posiciones básicas de saltos	Ritmo		15 minutos
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**	Marcar con x	
9.		x	
10.			
11.			
12.			
13.	**Componete Teorico**		
14.		Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18	**Componete Social volutivo**		

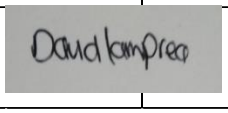
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion de salto Higol	x			10 minutos	
2. Ejecucion de salto Ruso	x			10 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:							
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS							
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: flexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico: Generar adaptacion en musculos necesarios para una bu							
ALORES SOCIALES Y PERSONALE							
Respeto							
Compañerismo							
Trabajo en equipo							
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
		llamado a lista		x	3 min		
				x	14 min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90		
		Capacidad		Marcar con x			
		Fuerza				MATERIALES Y RECURSO	
2. Ejercicios de flexibilidad tren superior							
3. Ejercicios de flexibilidad tren inferior		**Resistencia**			**10 min**		
4. Equilibrio en liberty en zona inestable		**Anaerobica**					
5. Tic tocs de liberty en zona estable		Maxima			10 min		
6.	Velocidad	Desplazamiento					
7.		Reacciòn					
8.		Estatica		x			
9.		Dinamica		x			
ACTIVIDADES				Marcar con x	Tiempo		
1.Spagat							
2. Split							
3.	Ritmo			x			
4.		**Orientación**		**x**			
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento		Marcar con x			
9.		Componete Teorico		x	10 minutos		
10.							
11.							
12.							
13.							
14.				Marcar con x			
15.							
16.							
17.							
18							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES				Recreativo	Tiempo		
1. Ejecucion de hill en zona inestable					10 minutos		
2. Ejecucion de escorpion en zona inestable					10 minutos		
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN		Actividad			
1.Estiramiento	x	5 MIN					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:							
Firma formador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	**29 de marzo 2022**	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE						
Objetivo Especifico: Gimnasia						
Objetivo Tecnico o Tactico: Generar nuevo aprendizaje de habilidades gimnasticas						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Perseverancia	Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio	Recompensa	

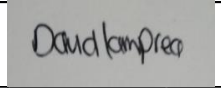
DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Juego de calentamiento		Maxima		20 min	
2.Ejercicios de coordinación y propiocepción	Fuerza	Explosiva		15 min	
3. Ejercicios de velocidad y fuerza		Aerobica		15 min	
4. Ejercicios de equilibrio y ritmo	Resistencia	Anaerobica		15 min	
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.	Velocidad	Reacciòn	x		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**	Marcar con x	
9.Aprendizaje de parada de cabeza		x	10 minutos
10.Aprendizaje de rollo adelante			10 minutos
11.			
12.			
13.	**Componete Teorico**		
14.		Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18.	**Componente Social volutivo**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Parada de cabeza ejecutada	x			10 minutos	
2. Rollo adelante ejecutada	x			10 minutos	
3.	x				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	**Marzo**	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**			**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: Gimnasia							
Objetivo Tecnico o Tactico: Generar nuevo aprendizaje de habilidades gimnasticas							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
		llamado a lista		x	3 min		
		Movilidad Articular		x	3 min		
		Calentamiento		x	14 min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**		
1. Saltos en x		Fuerza	Maxima		20 min		
2.Posturas basicas de gimnasia			Explosiva		15 min		
3. Ejercicios de velocidad y fuerza			Aerobica		15 min		
4. Ejercicios de coordinacion y flexibilidad		Resistencia	Anaerobica		15 min		
5.		Velocidad	Maxima				
6.			esplazamien	x			
7.			Reacciòn	x			
8.		Flexibilidad	Estatica				
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación		x			
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8. Explicación breve acerca de la gim		**Patrones Basicos de**		Marcar con x			
9.Aprendizaje de parada de cabeza		**Componete Teorico**		x	10 minutos		
10.Aprendizaje de rollo adelante					10 minutos		
11.							
12.							
13.							
14.		**Componente Social volutivo**		Marcar con x			
15.							
16.							
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Parada de cabeza ejecutada		x			10 minutos		
2. Rollo adelante ejecutada		x			10 minutos		
3.		x					
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	**Tiempo 10**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento		x	5 MIN				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X	5MIN				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	5MIN				
4. Tareas en casa y recomendacione							
Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS						
Firma formador	David lampreo						

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	Marzo	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-ago**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE						
Objetivo Especifico: Gimnasia						
Objetivo Tecnico o Tactico: Ejecucion de habilidades de gimnasia						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

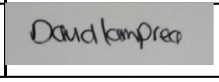
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Aprendizaje antesaltos	Fuerza	Maxima		15 min	
Carretilla		Explosiva	x	15 min	
Pique	Resistencia	Aerobica	x		
Carrera en caballito		Anaerobica			
2. Trabajo de velocidad	Velocidad	Maxima			
Saltos en v		Desplazamiento			
Saltos en x		Reacciòn			
Elevación de piernas simultáneas	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Ejercicios de posiciones basicas de gimnasia	Acoplamiento		15 minutos
2. Ejercicios de posiciones básicas de saltos	Ritmo		15 minutos
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**	x	
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Ejecucion de salto Higol	x			10 minutos	
2. Ejecucion de salto Ruso	x			10 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Marzo 14 de 2022**	**Lugar:**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Sesion enfocada a un trabajo variado donde intervengan todas las habilidades ejecutadas en las anteriores sesiones

Objetivo Tecnico o Tactico: gimnasia y baile

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

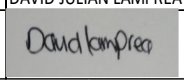
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestacion**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**
1. Parada de cabeza ejecutada	Fuerza	Maxima		10 min
2. Rollo adelante ejecutado		Explosiva		10 min
3. Rollo atrás ejecutado	Resistencia	Aerobica		10 min
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica	x	
9.		Dinamica	x	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Ejecucion de posturas basicas de porras	Acoplamiento			
2. Elementos de baile	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		x	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	**Patrones Basicos de**		Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		x	10 minutos
10.				
11.				
12.				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x	
15.				
16.				
17.				
18.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. rollo adelante ejecutado en carrera	x			10 minutos	
2. Baile			x	20 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Marzo 15	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS			**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades fisicas y funcionales

Objetivo Tecnico o Tactico: Preparacion fisica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	5 minutos	
	Movilidad Articular	x	5 minutos	
	Calentamiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Ejercicios de preparación física general		Maxima		25 minutos	
Correr con ritmo moderado en forma continua	Fuerza	Explosiva	x		
Aumentar la fuerza general, específicamente la abdor		Aerobica	x		
Mantener el equilibrio en el lugar sobre una pierna y	Resistencia	Anaerobica			
		Maxima			
2. Ejercicios de preparación física específica		Desplazamiento	x	25 minutos	
Amplitudes	Velocidad	Reacción	x		
Zancadas		Estatica	x		
Baile	Flexibilidad	Dinamica	x		

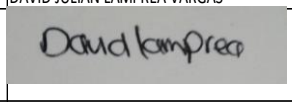
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Ejercicios de agilidad	Acoplamiento	x	10 minutos
2. Amplitudes hacia adelante y laterales	Ritmo	x	10 minutos
3. Ejercicios estaticos	Equilibrio		10 minutos
	Orientación	x	
	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones basicos de Movimiento	Marcar con x	
	Componete Teorico		
		Marcar con x	
	Componete Social volutivo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tecnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones basicas del porrismo	x	x		15 minutos	
2. Baile	x	x	x	15 minutos	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentacion de la clase valores	X	5 minutos		
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	X	5 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS

Firma formador



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Marzo 19 del 2022	Lugar: Parque celta	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7		6-8
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades fisicas y funcionales

Objetivo Tecnico o Tactico: Preparacion fisica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	5 minutos	
	Movilidad Articular	x	5 minutos	
	Calentamiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

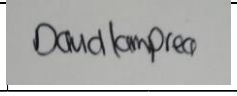
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
1. Ejercicios de velocidad combinados con fuerza		Maxima		15 minutos	
Skipping, pigues de velocidad y abdominales	Fuerza	Explosiva	x		
2. Ejercicios de propiocepcion combinados con resistenc		Aerobica	x	15 minutos	
Saltar lazo, trote	Resistencia	Anaerobica			
3. Ejercicios de fuerza		Maxima		15 minutos	
Jumping jacks, semi sentadilla con salto		Desplazamiento	x		
4. Ejercicios de flexibilidad	Velocidad	Reacción	x	15 minutos	
Ejercicios dinamicos		Estatica	x		
	Flexibilidad	Dinamica	x		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x		
1. Ejercicios de agilidad	Acoplamiento		x	10 minutos	
2. Amplitudes hacia adelante y laterales	Ritmo		x	10 minutos	
3. Ejercicios estaticos	Equilibrio			10 minutos	
	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción		x		
	Adaptación				
	Patrones basicos de		Marcar con x		
	Componete Teorico				
	Componete Social volutivo		Marcar con x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Posiciones basicas de gimnasia	x			15 minutos	
2. Posiciones basicas de saltos	x			15 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Marzo 21 del 2021	Lugar: Parque celta	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 4	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7		6-8
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Gimnasia

Objetivo Tecnico o Tactico: Ejecucion de habilidades de gimnasia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI	
1. Ejercicios de antesaltos	Fuerza	Maxima		30 minutos	
Piques		Explosiva	x		
Carrera en carretilla	Resistencia	Aerobica	x		
Abdominales en v		Anaerobica			
1. Ejercicios de intensidad	Velocidad	Maxima		30 minutos	
Saltos en x		Desplazamiento	x		
Saltos rodillas al pecho		Reaccion			
Elevacion de piernas	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	Marcar con x		
1. Iniciacion de saltos	Componete Teorico	x	15 minutos	
	Componete Social volutivo	Marcar con x		
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

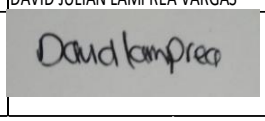
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos basicos de saltos	x			10 minutos	
2. Ejecucion de salto en extension	x			10 minutos	
3.Ejecucion de salto rodillas al pecho	x			10 minutos	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS

Firma formador



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: rzo 22 del 2022	Lugar: Parque celta	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS			N° de deportistas: 7		6-8
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Flexibilidad

Objetivo Tecnico o Tactico: Lograr una buena adaptacion en los musculos mediante ejercicios de flexibilidad activa

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	Llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Ejercicios de flexibilidad dinamica de todos los grupos musculares grandes		Maxima		20 minutos	
	Fuerza	Explosiva			
		Aerobica			
	Resistencia	Anaerobica			
		Maxima			
2. Ejercicios de flexibilidad estática de todos los grup		Desplazamiento		20 minutos	
	Velocidad	Reacciòn			
		Estatica	x		
	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Flexibilidad en Hill	Acoplamiento	x	6 minutos
2. Flexibilidad en Arabescke	Ritmo		6 minutos
3. Flexibilidad en Escorpion	Equilibrio	x	6 minutos
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	Marcar con x	
	Componete Teorico		
	Componete Social-volutivo	Marcar con x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

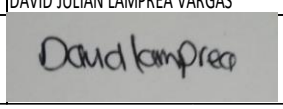
ACTIVIDADES	**Tecnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecuciones basicas de flyer	x			15 minutos	
2. Ejercicios de coordinacion (base y flyer)	x			15 minutos	

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS

Firma formador



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Marzo**	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Acrobacia

Objetivo Tecnico o Tactico: Trabajar en las posiciones basicas necesarias para realizar un buen trabajo al momento de ejecutar partner

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participaciòn	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestacion**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	
1. Trote en intervalos	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Ejercicios de flexibilidad corporal		Explosiva		10 min	
3. Ejercicios de velocidad de reaccion		Aerobica		10 min	
4.	Resistencia	Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Equilibrio con un pie en zona estable	Acoplamiento		
2. Balanceo con un pie en zona inestable	Ritmo		
3. Tic tocs en el suelo	Equilibrio	x	
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**	Marcar con x	
9.			
10.			
11.			
12.			
13.	**Componete Teorico**		
14.		Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18	**Componete Social volutivo**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

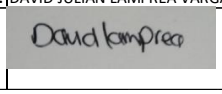
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion de flexibilidad de flyers ya en subida	x			20 minutos	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS

Firma formador



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	**Marzo**	**Lugar: parque**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE						
Objetivo Especifico: Gimnasia						
Objetivo Tecnico o Tactico: Generar la progresion de elementos ya aprendidos						

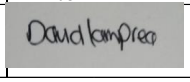
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Coperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestacion**	**Marcar con x**	**empo 90 M**	
1. Carrera con diferentes ejercicios de orientación y diferenciación	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Correr hacia sitios señalados		Explosiva		10 min	
3. Ejercicios con varias extremidade	Resistencia	Aerobica		10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Rollo adelante ejecutado	Acoplamiento			10 min	
2. Rollo atras ejecutado	Ritmo			10 min	
3. Arco ejecutado	Equilibrio			10 min	
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**		Marcar con x		
9. Inicio de parada de manos			x	10 minutos	
10.Inicio de arco a pasar				10 minutos	
11.					
12.					
13.	**Componete Teorico**				
14.			Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18	**Componete Social volutivo**				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Parada de manos ejecutado	x			10 minutos	
2. Arco a pasar ejecutado	x			10 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendacione				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Mazro 26 del 2022**	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Acrobacia

Objetivo Tecnico o Tactico: Trabajar en las posiciones basicas necesarias para realizar un buen trabajo al momento de ejecutar partner

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participaciòn	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Coperacion		Juego Limpio		Recompensa	

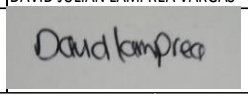
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
		llamado a lista	x	3 min	
		Movilidad Articular	x	3 min	
		Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Dinámica de los movimientos (sesiones pasadas)		Maxima		15 min	
2. Trabajo grupal	Fuerza	Explosiva		15 min	
3. Grupos de parnert		Aerobica		15 min	
	Resistencia	Anaerobica	x		
		Maxima			
		Desplazamiento			
	Velocidad	Reacciòn			
		Estatica	x		
	Flexibilidad	Dinamica	x		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Flexibilidad miembros inferiores	Acoplamiento			10 minutos	
2. Balisticos	Ritmo			5 minutos	
3. Sostenidos	Equilibrio		x	5 minutos	
	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		Marcar con x		
	Componete Teorico				
	Componete Social volutivo		Marcar con x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion de flexibilidad de flyers ya en subida	x			20 minutos	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Marzo 28 del 2022**	**Lugar:**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Flexibilidad

Objetivo Tecnico o Tactico: Lograr una buena adaptacion en los musculos e ir mejorando cada vez mas su flexibilidad

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

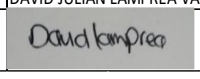
PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
	llamado a lista		x	3 min	
	Movilidad Articular		x	3 min	
	Calentamiento		x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Ejercicios de flexibilidad dinamica de todos los grupos musculares grandes	Fuerza	Maxima		20 min	
2. Trabajo de flexibilidad especifica en miembros s		Explosiva		10 min	
3. Trabajo de flexibilidad especifica en miembros s	Resistencia	Aerobica		10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Flexibilidad en Hill	Acoplamiento		
2. Flexibilidad en Scorpion	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**	Marcar con x	
9. Iniciacion de Arcos a pasar		x	10 minutos
10. Balanceos de arco para pasar los pies			
11.			
12.			
13.	**Componete Teorico**		
14.		Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18	**Componete Social volutivo**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. arco a pasar ejecutado con ayuda de colchoneta	x			20 minutos	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Mazro 29 del 2022	**Lugar:** Parque celta	**Municipio:** Funza	**Hora:** 1 a 3 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS			**N° de deportistas:** 7		6-8
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades fisicas y funcionales

Objetivo Tecnico o Tactico: Preparacion fisica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	5 minutos	
	Movilidad Articular	x	5 minutos	
	Calentamiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifesta**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Ejercicios de baja intensidad: 40 % al 50 % FCM	Fuerza	Maxima		20 minutos	
Ejercicios de intensidad moderada: 50 % al 70 % FCM		Explosiva	x	20 minutos	
Ejercicios de intensidad alta:70 % al 85 % FCM	Resistencia	Aerobica	x	8 minutos	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		esplazamien	x		
		Reacción	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Marcar con x**	
	Acoplamiento	x	
	Ritmo	x	
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones basicos de	Marcar con x	
	Componete Teorico		
		Marcar con x	
	omponete Social volutivo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

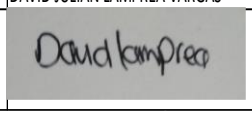
ACTIVIDADES	**Tecnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones basicas de gimnasia	x			15 minutos	
2. Posiciones basicas de saltos	x			15 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentacion de la clase valores	X	5 minutos		
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos	X	5 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS

Firma formador



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	**Marzo**	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE						
Objetivo Especifico: Fortalecimiento						
Objetivo Tecnico o Tactico: Realizar ejercicios que siven para desarrollar y fortalecer los musculos y los huesos						

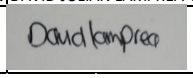
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participaciòn	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 Mi**	
1. Fortalecimiento en miembros superiores		Maxima	x	10 min	
Levantamiento de brazos lateral	Fuerza	Explosiva		5 min	
Flexiones de pecho		Aerobica		10 min	
Carretilla	Resistencia	Anaerobica		5 min	
2. Fortalecimiento en miembros inf		Maxima			
Sentadillas		esplazamiento			
Levantamiento de piernas lateral	Velocidad	Reacciòn			
Squats		Estatica	x		
9.	Flexibilidad	Dinamica	x		
ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**		Marcar con x		
9.			x	10 minutos	
10.					
11.					
12.					
13. Retroalimentacion de los elemen	**Componete Teorico**				
14.			Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18.	**Componete Social volutivo**				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion de las posturas basicas de gimnasia	x			20 minutos	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendacione				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Marzo**	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Baile, gimnasia y saltos

Objetivo Tecnico o Tactico: Sesion enfocada a un trabajo variado donde intervengan todas las habilidades ejecutadas en las anteriore

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		perseverancia		Participaciòn	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Coperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 M**	
1. Dinámica elementos básicos de la gimnasia		Maxima		10 min	
Rollo atras ejecutado	Fuerza	Explosiva		10 min	
Parada de manos		Aerobica		10 min	
2. Trabajo de ritmo	Resistencia	Anaerobica		10 min	
3. Trabajo de flexibilidad		Maxima			
Balísticos		esplazamiento			
Spagat	Velocidad	Reacciòn			
Split		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Movimientos basicos de saltos	Acoplamiento		10 minutos	
2. Baile	Ritmo		10 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x		
9.		x		
10.				
11.				
12.				
13.	**Componete Teorico**			
14.		Marcar con x		
15.				
16.				
17.				
18	**omponete Social volutiv**			

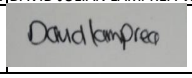
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion de carrrera rollo	x			10 minutos	
2. Ejecucion de carrrera media luna	x			10 minutos	
3. Ejecucion saltos	x			10 minutos	
4.					
5.					
6.					
7.					

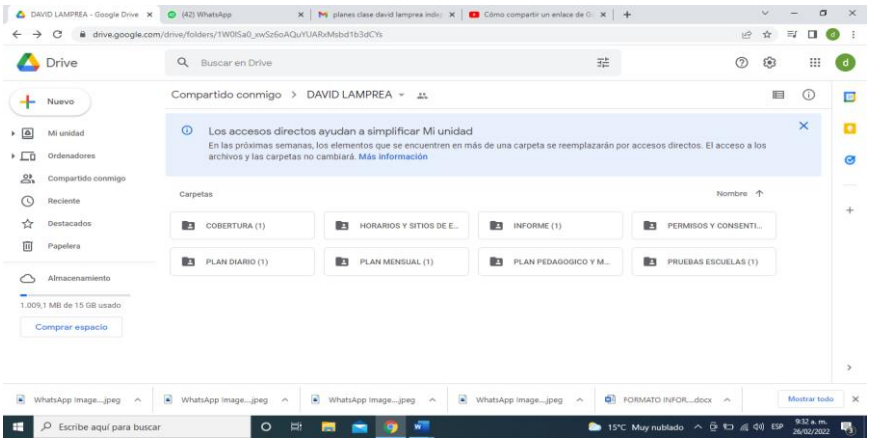
PARTE FINAL

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

Nombre del formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS

Firma formador 

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: LA PALMA**			
LUGAR:				CIC		**HORARIO DE PRACTICA:02:00PM A 06:00PM**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X			
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X				X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X				X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					X	
			OBEDIENCIA	X		X		X	
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN			X			
			PERSEVERANCIA	X					
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	X		X		X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X	
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION	X		X		X	
			DIFERENCIACION	X		X		X	
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE						
			EL ESPACIO						
			LA SUPERIORIDAD						
			CONTROL DE BALON						
		ELEMENTOS TACTICOS	LA CONDUCCION DE BALON						
			EL REGATE						
			SISTEMA DE DEFENZA						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLA GRUPAL		CHARLA GRUPAL		FORTALECER LO APRENDIDO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:

_____



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MARZO		MUNICIPIO: LA PALMA			
LUGAR:				CIC		HORARIO DE PRACTICA:O2:00PM A 06:00PM			
NIVEL				INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	x
CLASES				MARZO		MARZO		MARZO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X			
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X				X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X				X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					X	
			OBEDIENCIA	X		X		X	
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN			X			
			PERSEVERANCIA	X					
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	X		X		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X	
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION	X		X		X	
			DIFERENCIACION	X		X		X	
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE						
			EL ESPACIO						
			LA SUPERIORIDAD						
			CONTROL DE BALON						
		ELEMENTOS TACTICOS							
			LA CONDUCCION DE BALON						
			EL REGATE						
			SISTEMA DE DEFENZA						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLA GRUPAL		CHARLA GRUPAL		FORTALECER LO APRENDIDO EN CASA	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: LA PALMA**		
LUGAR:				CIC		**HORARIO DE PRACTICA:O2:00PM A 06:00PM**		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X		
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION	X				X
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X				X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					X
			OBEDIENCIA	X		X		X
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN			X		
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA	X		X		X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X
			CALENTAMIENTO	X		X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X
			RITMO	X		X		X
			EQUILIBRIO	X		X		X
			ORIENTACION	X		X		X
			DIFERENCIACION	X		X		X
			REACCIÓN	X		X		X
			ADAPTACIÓN	X		X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X
			VELOCIDAD	X		X		X
			FLEXIBILIDAD	X		X		X
			RESISTENCIA	X		X		X
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE					
			EL ESPACIO					
			LA SUPERIORIDAD					
			CONTROL DE BALON					
		ELEMENTOS TACTICOS	LA CONDUCCION DE BALON					
			EL REGATE					
			SISTEMA DE DEFENZA					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLA GRUPAL		CHARLA GRUPAL		FORTALECER LO APRENDIDO EN CASA

FIRMA FORMADOR:

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO9

N/A ESTE MES

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

Funza, 28 de febrero de 2022

EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARALA RECREACIÓN Y EL DEPORTE CUNDEPORTES FUNZA

CERTIFICA

Que el señor DAVID JULIÁN LAMPREA VARGAS identificado con cedula de ciudadanía No 1073522862, presto sus servicios como profesor de parrismo, durante el periodo comprendido entre el 15 al 28 de febrero de2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Esta certificación se expide a solicitud del interesado para trámites ante Indeportes.

YECID FERNANDO GONZÁLEZ
Director Ejecutivo

C.P. 250020 / Dir. Carrera 6 No. 15 - 85 Funza
Tel. +57 (1) 822 3322

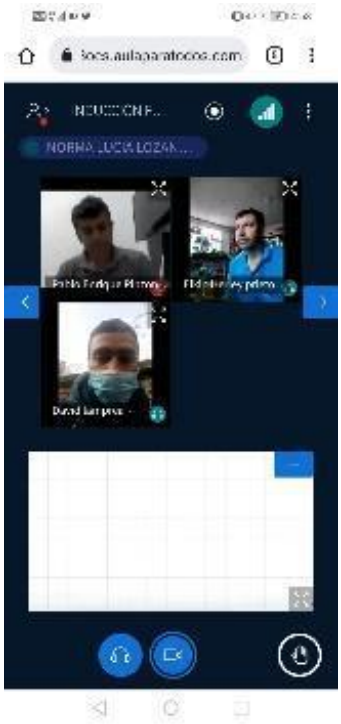
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011



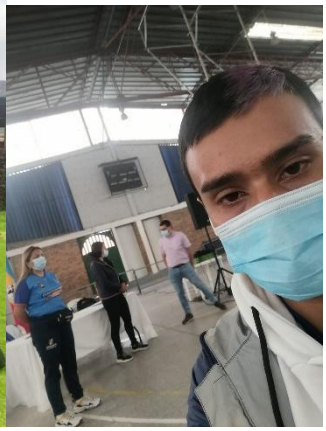


ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012







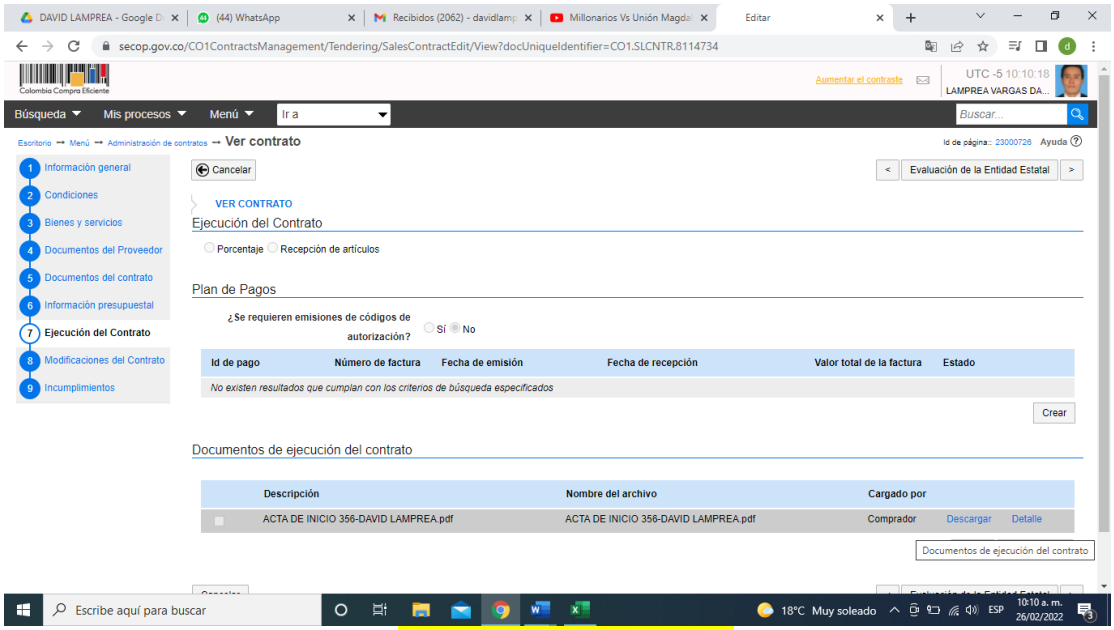




ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

NA

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015

