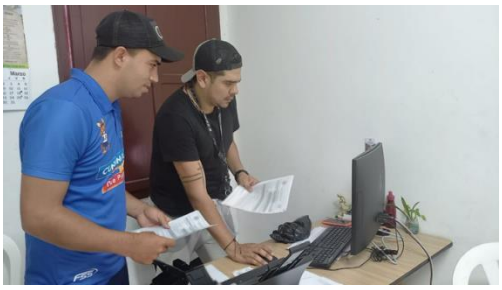
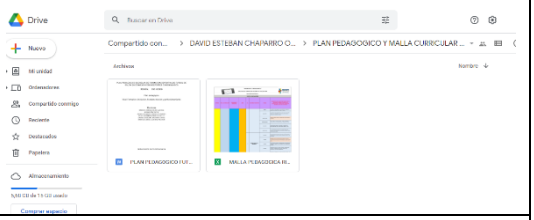
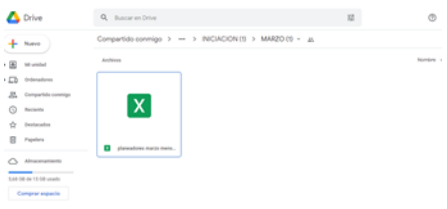
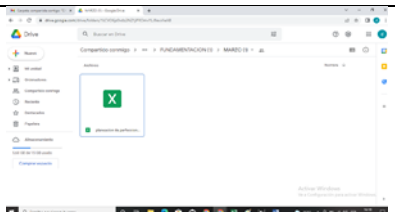
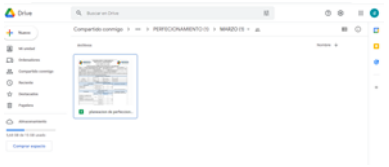
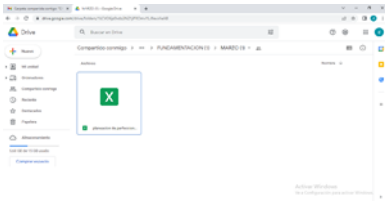
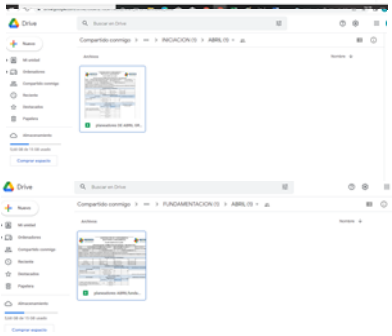
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE MARZO - CTO 404 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>10721503</td><td>Tipo de documento</td><td>C.C 1069054783</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>MARZO</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022000380</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"></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">  </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 de los beneficiarios impactados con ellas.</td><td colspan="2">  </td></tr>
</table>

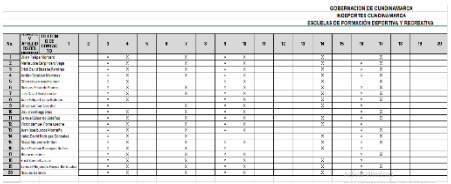
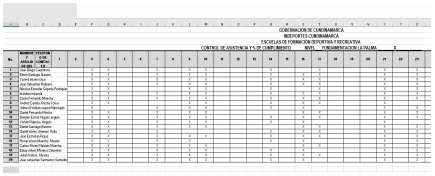
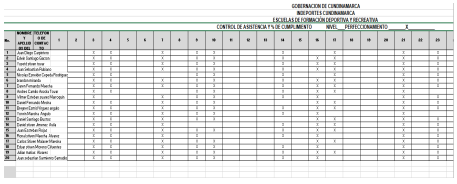
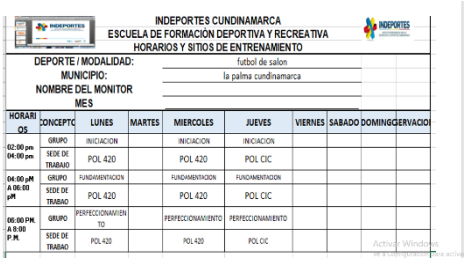








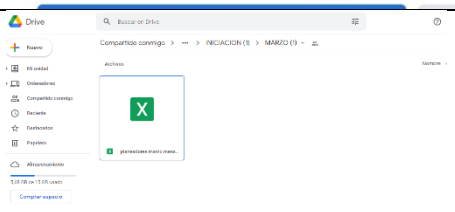


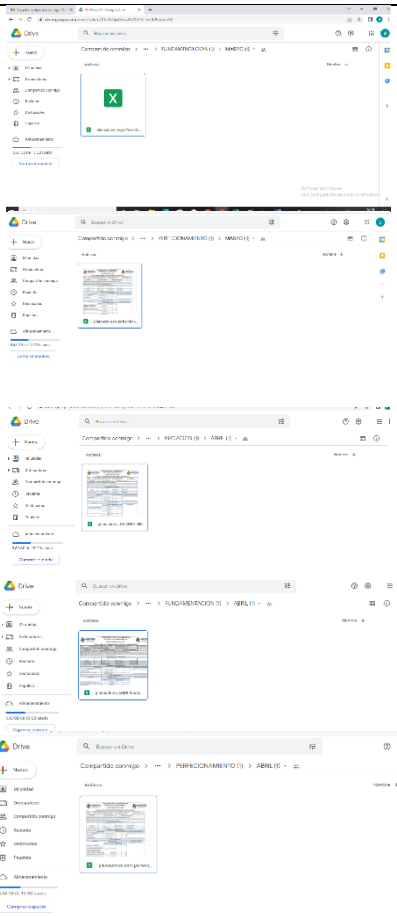
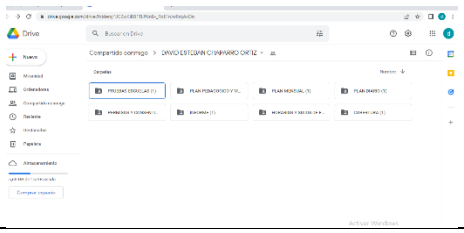
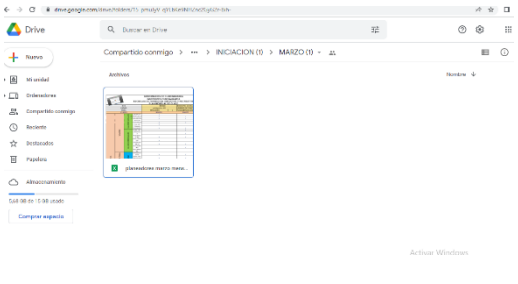
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados 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.	    

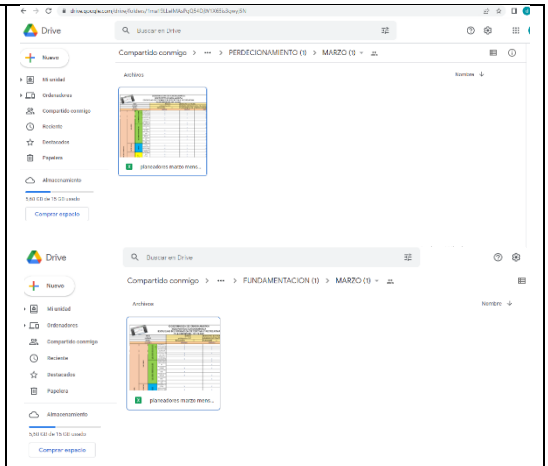
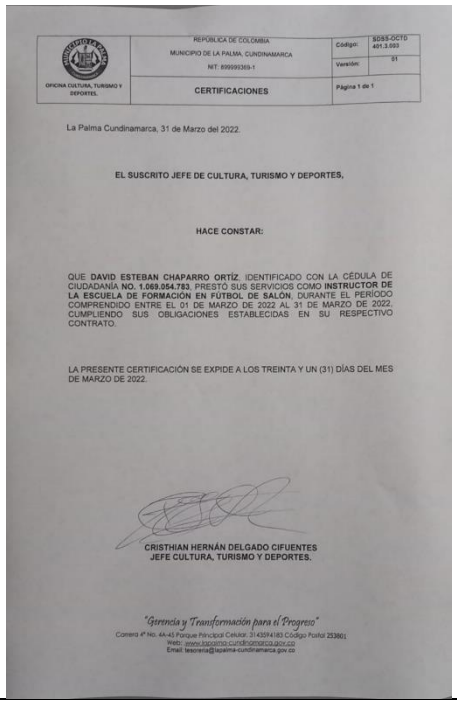
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

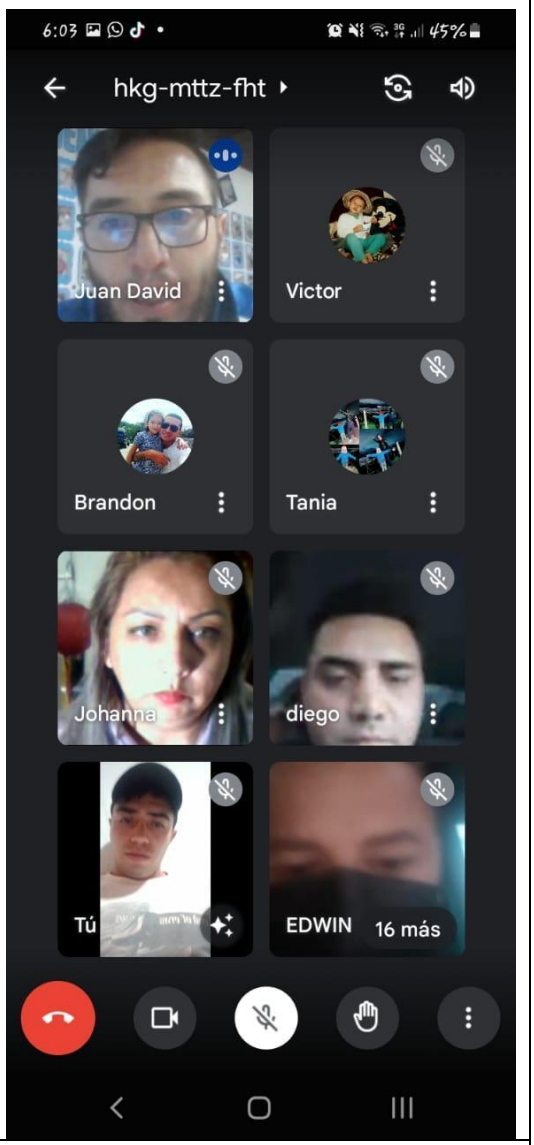
DEPORTE / MODALIDAD: futbol de salon
MUNICIPIO: la palma cundinamarca
NOMBRE DEL MONITOR
MES

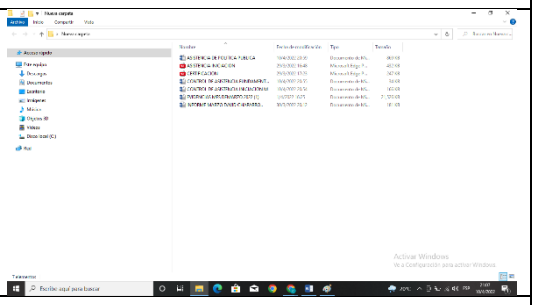
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
02:00 pm 04:00 pm	GRUPO	INICIACION		INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	POL 420		POL 420	POL CIC				
04:00 pM A 06:00 pM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	POL 420		POL 420	POL CIC				
06:00 PM. A 8:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	POL 420		POL 420	POL CIC				

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.	
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.	Informe que aún no se han entregado las fechas de las pruebas físicas y teóricas del mes de marzo ya que no se contó con el tiempo suficiente para su elaboración, por lo cual en el mes de abril se verán reflejadas en sus correspondientes fechas.
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.	
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.	SE ENTREGARA CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACION DEL AREA DE ARCHIVO
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 NO 01



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

PLAN PEDAGOGICO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON EN CONVENIO CON INDEPORTES CUNDINAMARCA

REGIÓN: RIO NEGRO

Plan pedagógico

Nivel Formativo: Iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento

Monitores

KAREN LORENA ORJUELA LUNA
ALIRIO DIAZ ORTIZ
JUBER EDGARDO TORRES OLIVARES
YESID LEONARDO MURCIA BELLO
DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
HAROLD DANIEL GUERRA PACHON

Gobernación de Cundinamarca

Instituto Departamental para la recreación el deporte de Cundinamarca

Bogotá, febrero 2022

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A ADAPYTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONARSE CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS
				1	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LADTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
						ATRAPAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPACIALES Y SOLUCION DE PROBLEMAS
						RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	2	FUERZA	RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				3	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDADO TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				4	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				5	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA NEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EXIJIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA INDIVIDUAL	MOVIMIENTOS SIN BALON	Capacidad de ubicarse en la zona de juego buscando los espacios para recibir balon sin marca.
						CAMBIOS DE DIRECCION	Fortalecer los tipos de juegos y sus adversidades.
						FINTAS	Capacidad de demarcarse mediante una finta.
						CAMBIOS DE RITMO	Adapatbilidad a los diferentes momentos del juego.
						LOS SALTOS	Fortalecer los saltos a un pie a dos pies, y diferentes variables de juego.
				2	TECNICA GRUPAL	OFENSIVOS	Tener la capacidad de acertar la mayor cantidad de veces posibles.
						DEFENSIVOS	Fortalacer la capacidad de defensa no importa la posicion que desempeñe cada jugador.
				3	CONTROL Y POSICION DEL BALON.		ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU HABILIDAD DE RESEPCION DEL BALON Y LA CAPACIDAD DE AUTO-HABILITARSE Y ASI LOGRAR CULMINAR LA JUGADA DE GOL.
				4	MARCACION		ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU TECNICA Y HABILIDAD DE MARCA Y RECUPERACION DEL BALON PARA BENEFICIO COLECTIVO.
				5	ROTACION Y FINTAS		OBTENER VENTAIA CON LA CORRECTA RECEPCIÓN DEL BALÓN PARA ANTICIPAR A LA ACCION DEL DEFENSA
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS INICOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN	GENERAR CONOCIMIENTO
						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES



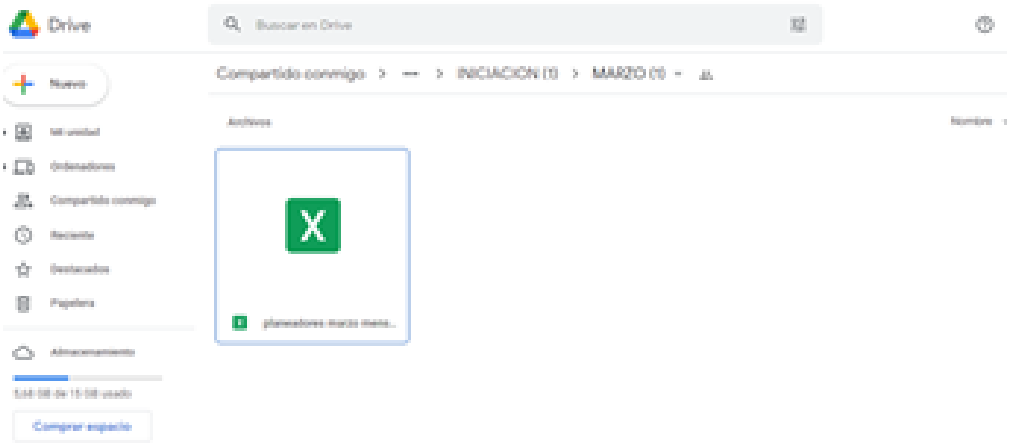
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

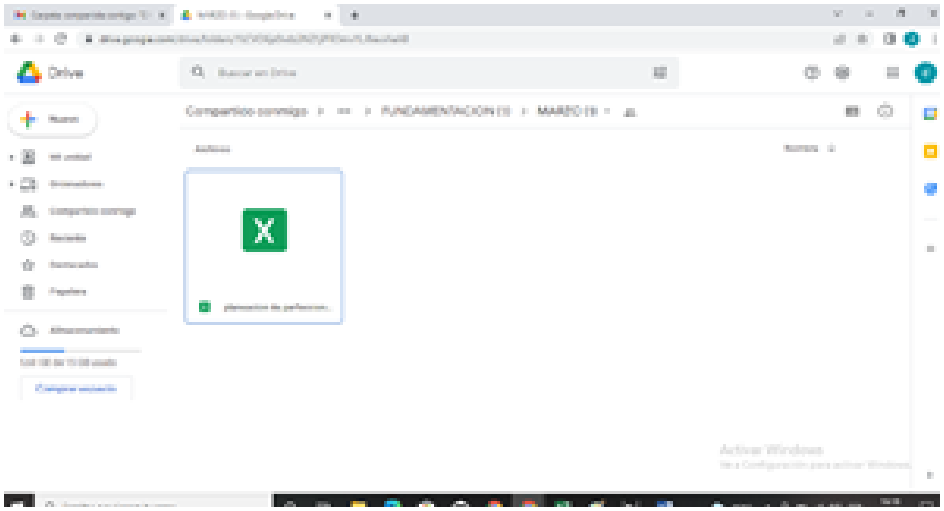
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

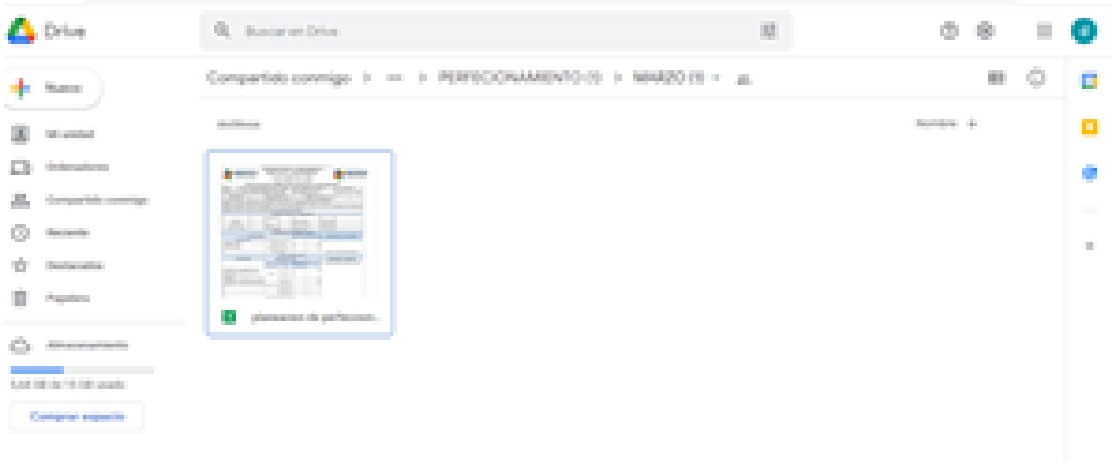
MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPNG DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIRMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
						ATRAPAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPACIALES Y SOLUCION DE PROBLEMAS
						RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDADD TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				3	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA NEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EXIJIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	Realiza el pase a una distancia corta con el borde interno y con la fuerza adecuada
						PASE LARGO	realiza pase largo con borde interno y le imprime la fuerza necesaria para que este llegue hasta donde esta el otro compañero
						PASE DE HACIA ATRÁS	realiza el pase con la superficie de contacto pertinente al compañero o al elemento que le indique el profesor.
						PASE A MEDIA ALTURA	usa la superficie de contacto adecuada para elevar el balón y poder asi realizar un pase de media altura
						PASE DE PARED	se asocia con el compañero de forma adecuada realizando el pase con borde interno.
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	usa la planta del pie para controlar el balon cuando este venga por el suelo
						CONTROL ORIENTADO	Mejorar su vision periferica y el control orientado con todas las superficies de contacto con la intención de progresar en el juego
						AMORTIGUACIÓN	utiliza la superficie de contacto mas conveniente (pecho, muslo, empeine, planta, cabeza) cuando el balón viene alto o a media altura
						PARADA	mantiene el control del balon sin movimiento en sus pies, usando primordialmente la planta del pie
						SEMIPARADA	Utiliza la superficie de contacto pertinente para dejar el balón en movimiento pero bajo su control para una posterior jugada.
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Conduce el balón en las distintas direcciones lineal, curviline, zig-zag, con obstaculos, libre, entre otras y realiza cambios de dirección
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	realiza conduccion de balon con planta del pie, borde externo, borde interno, combinados, realizando cambiosd de dirección
						CONDUCCIÓN LIBRE	conduce por el espacio de forma libre sin obstaculos, manteniendo el balón en sus pies y sin usar las manos cuando este se vaya de nuestra posesion
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	El jugador conduce el balón frente a un adversario, de forma lateral o con la intencion de regatearlo o hacer un pase
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	El jugador puede conducir el balon en situaciones de juego real con cualquier superficie de contacto del pie
				4	REMATE	REMATE CON BORDE INTERNO	Mejorar el gesto tecnico del remate con borde interno
						REMATE CON EL EMPEINE	Mejorar el gesto tecnico de remate con empeine
						REMATE A RAS DEL PISO	El jugador remata a ras de suelo con la fuciente potencia y con ubicación
						REMATE CRUZADO	El jugador remata a la ubicación que le indica el profesor con empeine para que este vaya con una mejor potencia y ubicación
						REMATE DE MEDIA VOLEA	Mejorar el gesto tecnico de la volea por medio de ejercicios, juegos y actividades
				5	REGATE O FINTA	TUNEL	Regatea al contrario o a un osbtaculo pasando el balon por el medio de las piernas o por el medio de dos elementos, sea con planta del pie, borde externo o interno
						REGATES CLASICOS	El jugador efectua regates con borde externo o interno para una posterior accion de juego
						SOMBRERO O VASELINA	Sobrepasa al rival con un golpeo de habilitacion con empeine que pasa por encima del contrincante para seguir con una accion de juego


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo
INICIACION (1)
MARZO (1)
Archivos
Nombre
planeadores marzo inicio...
Comprar espacio


Drive
Nuevo
Compartido conmigo
FUNDAMENTACION (1)
MARZO (1)
Archivos
Nombre


Drive
Nuevo
Compartido conmigo
PERFECCIONAMIENTO (1)
MARZO (1)
Archivos
Nombre

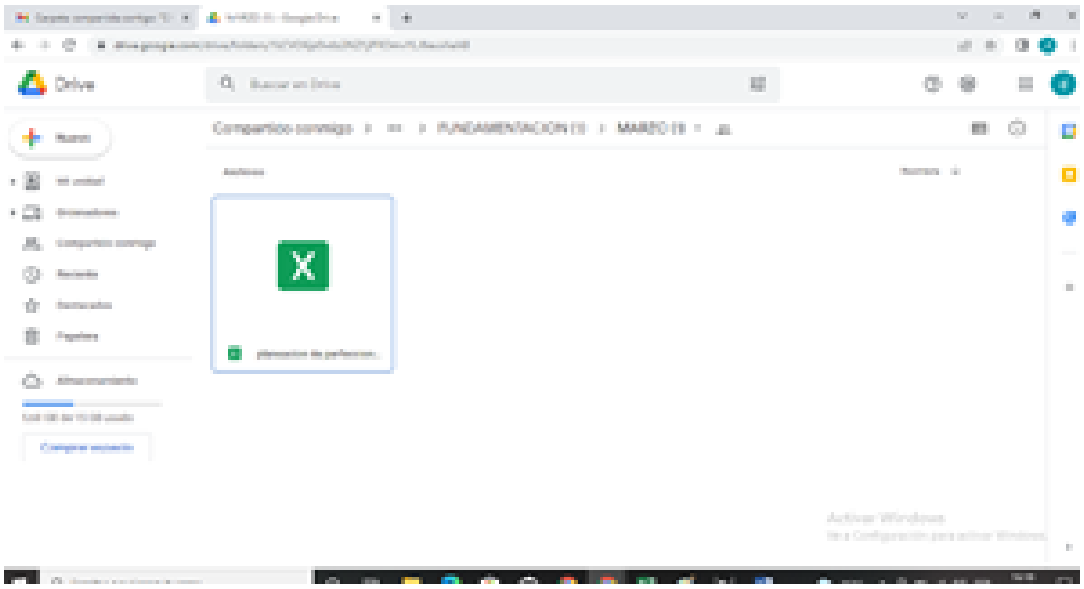
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

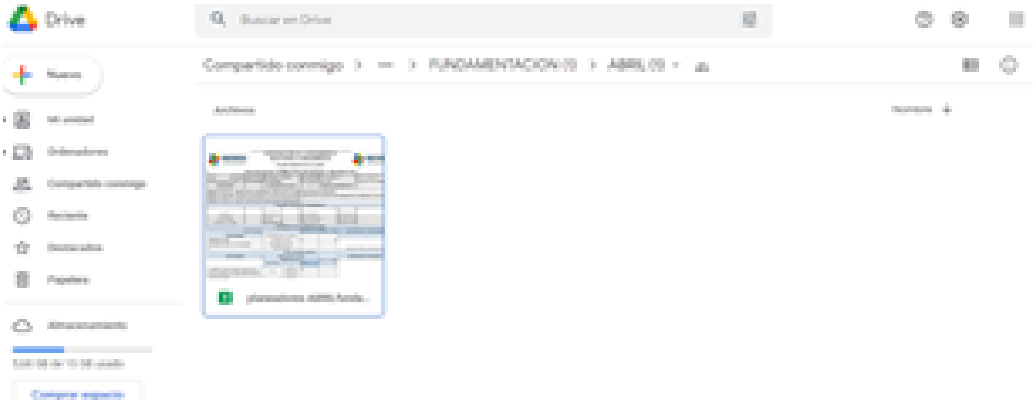
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

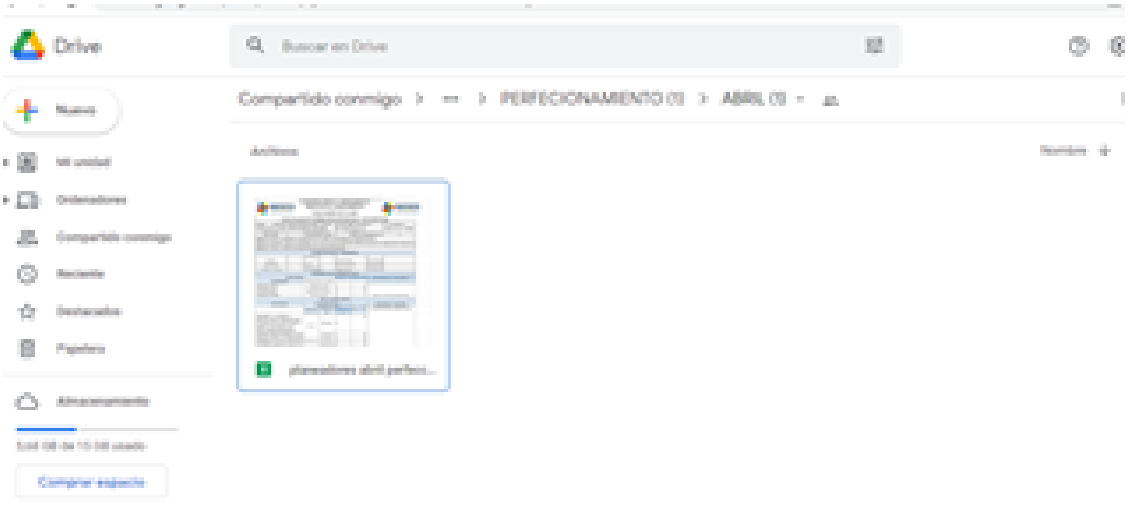
MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONTRATACION Y ADQUISICION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	AL DEPORTISTA EN UNA FICHA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACION Y ACOPLAMIENTO SANDO PASES Y RECIBANDO EN EMPRESA DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	AL DEPORTISTA ENCONTRACTRA LOS DIFERENTE CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	AL DEPORTISTA ENBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS NOTIFICAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	ATENACION PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL MOVIMIENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , PELOTAS CONOS Y AROS SE TRABAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION ATELEMENTE AL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEÑARAN AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A REALIZAR CON DIFERENTES GESTOS POR MEDIO DE JUEGOS
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR APATO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAR JUEGOS LANZANDOSE ITA RECIBAS Y DEPOLIZANDOSEN HASTA LLEGTRLA CANCHA
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL VERTICAL
						ATRAPAR	REALIZAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPECIALES Y EDUCACION DE PRECISIONES
						RODAR	EN GIRAN AL DEPORTISTA LA FORMAS DE RODAR, PERTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DIFERENTES RELACIONAMIENTO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADAS EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADAS EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENTRENAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS.
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑARAMOS AL DEPORTISTA LA FORMA DE REALIZAR DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EJECUTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDADD TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENTRENAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MAY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				3	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE LA REACCION EMPEZANDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑARAMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y APLICAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑARAMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENTRENAREMOS AL DEPORTISTA MEDIANTE EJERCICIOS A VARIADAS EL FLEXIBILIDAD EN LAS DIFERENTES PUERTAS DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EJAIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
		TECNICO	DESTREZAS	1	EL ESPACIO	Los jugadores deben ejecutar acciones ofensivas en diferentes partes del campo de juego con el fin crear espacios para sus compañeros, generando constantes vías de recepción libremente el balón	Ataque de forma individual su espacio y el mas con el fin de generar espacios para sus compañeros y generar constantes vías de recepción libremente el balón con el fin de generar espacios de juego
						En el terreno de juegos, la ocupación racional de los espacios mediante el manejo del mismo y el conocimiento concreto sobre el tiempo de juego, lo que llamamos habitualmente "ritmo de juego" (velocidad de juego diferente o diferente (2/3, 3/4, 4/4...etc)	permite a utilizar las diferentes tacticas de espacio en este sistema, Ante una Defensiva u Ofensiva.
						con esta actividad desarrollada en los entrenamientos proporcionan mas opciones de pase y mejoran la calidad de cambio manejo el balon	Mejorar en el manejo y el transporte del balon creando mas oportunidades de conseguir y asi llegar a un Fin como lo es la Gloria en el encuentro.
						Aspecto una acción tactica de juego en ataque	plantear un rival tanto ficico como tactico de reducción de espacios.
						Ocupacion de espacios libres.	Crear una coordinación perfecta entre ocupación para mejorar y posteriormente puede existir una finalización
				2	LA SUPERIORIDAD	Superioridad psicológica: Consiste en la impresión que tiene el jugador de tener el balón, de la acción que no/s nos interese que suceda. De una forma mas simple, se puede identificar con el hecho de actuar con una intención de ir por ataque en el momento o mas/menor en el modo que nos interesa	Enseñar al deportista que el puede atacar al contrario y jugar como el lo plantee con balon o sin balon
						Superioridad posicional: Es aquella en la que los jugadores ocupan una acción dentro de la cancha de tal forma (en ataque o en defensa), que obligan al rival a actuar y situarse en posiciones de desventaja para la acción que se esta desarrollando o que la misma acción sea finalizada por mas jugador.	generar en nuestros deportistas la confianza para que estos manejen las diferentes circunstancias de juego bien con en superioridad o inferioridad numerica y asi mismo aprendiendo estas opciones que se presentan en un encuentro deportivo.
						Superioridad numérica: Es aquella en la que un equipo determinado, y normalmente deliberadamente, es superior al número de jugadores en un equipo o el del otro, En la mayor parte de las veces esta superioridad	Aprender a manejar esta oportunidad de la superioridad de jugadores en ataque ya fuera que nuestro equipo sago mas confianza y obtengan los resultados que se esperan.
						superioridad numerica en ataque y defensa	Atacar en inferioridad numérica y defender en superioridad numérica con una defensa zonal, en unos espacios delimitados,asi el deportista aprendera a manejar espacios
						anticipacion,interceptacion y entrada	Anticipación, interceptación y entrada son acciones de carácter individual con el objetivo de evitar que el rival reciba el balón y/o progrese la jugada
				3	EL JUGADOR y SUS PUESTOS	Una táctica del juego implica que no son las mismas características las que se requieren para un defensa, que las que se requieren para el/a que debe ocupar espacios en ataque. Por ejemplo, un defensa central debe tener una técnica colectiva y buscar alcanzar la mejor respuesta como equipo y través del sistema aprovechamiento de las características individuales de cada jugador.	Llevar al deportista a definir su rol en el campo de juego y asi aprovechar las virtudes de cada uno de ellos (manejo, velocidad, defensivo
						En función de esas características particulares para cada espacio de juego, se definieron los siguientes puestos específicos: Portero, Central, Alas y Pivot.	analizar las tacticas a utilizar en el desarrollo del juego y los sistema de rotacion bien sea defensivas o ofensiva.
						Dentro de juego de juego todos los posiciones requieren tener una buena técnica y la posición de cierre, aunque en algunos casos también se exigen también conocer el de un buen manejo del balón para iniciar el juego, o para	Trabajar la posicion de cada uno de los deportistas para lograr un mejor rendimiento tanto individual como colectivo.
						Pivot en el Campo de juego	Enseñar al deportista su labor para cortar los pases del rival es básica en el fútbol de salon
							enseñar al deportista la funcion que ejerce el Pivot en el campo de juego ya que estos suelen ser los jugadores con mas gol del equipo. Juegan cerca de la porteria rival y su labor principal es liderar el juego ofensivo. A grandes rasgos, según el posicionamiento y características de cada uno podemos diferenciar dos tipos de pivot: Pivot Fijo y Falso Pivot
				4	TECNICAS FUTBOL DE SALON	Técnica Individual - Son todas aquellas acciones que se capaz de desarrollar un jugador de forma individual.	Enseñarle al joven acciones que permitan desarrollar jugadas con el balon dominado y culminar con la definicion sobre el arco.
						Técnica Colectiva - Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando conseguir el objetivo principal del encuentro una eficaz finalización de la jugada.	enseñarle a los jovenes las tecnicas colectivas que permitan la definicion de una jugada.
						El Control del Balon	enseñar al deportista El control del balon, como su utilizacion sobre todo a medio en favor con el balón, desarrollando el objetivo de posesión y defensa constituyendo para con jugada inmediatamente con una acción ofensiva
						La Conduccion del Balon	fundamentar la técnica que debe realizar el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. importante la progresión en su ensañanza, es decir de la lenta y sencilla a lo rápido y superior.
						El Regate	afianzar la tecnica individual del regate o finta para mejorar la efectividad en equipo
				5	RECUPERACION DEL DEPORTISTA	Compensar los recursos de la energía utilizada durante el ejercicio intenso (desde de juegos).	enseñar al deportista a regular su respiracion con el fin de conseguir las reservas de oxigeno
						Disminuir la tensión muscular	enseñar y poner en practica Ejercicios de elongación despues de cada rutina específicos del deporte
						Dolores Articulares	Utilizar unicamente cuando el joven presente una fatiga muscular con dolor , dirigido al DEPORTISTA.
						Caminatas o montar un encicleta como medio de recuperacion	dirigir con el joven caminatas o montar en bicicleta minimo de 15 a 20 minutos para relajar los musculos
						Recuperar Activa	enseñarle al joven que el ejercicio regenerativo es mucho veces denominado como "descanso activo" o "calma dinámica", por ejemplo, luego del partido , suelen tener al día siguiente un dolor
				1	Es cierto factores trabajaremos en algún tipo importancia como: Velocidad de reacción. Velocidad gestual. Velocidad de desplazamiento	Velocidad de reacción es la capacidad de responder a un estímulo, en el menor tiempo posible. Depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de los fibras) y también del individuo y su capacidad de concentración. Es una calidad natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista.	trabajar enfocadamente en potenciar la velocidad de cada individuo y asi aprovechar al maximo su esfuerzo.
						Velocidad gestual: es la capacidad de realizar un movimiento concreto (un golpeo, un dribling o similar), en el menor tiempo posible. Depende de la rapidez y la coordinación muscular y a los estímulos nerviosos recibidos. Los diferentes factores de velocidad de conducción nerviosa de las fibras musculares. La velocidad gestual se desarrolla hasta los 12 años hacia la pubertad.	enseñar en el deportista la importancia de estar siempre atento a cualquier estimulo bien sea por reflejo o por vista.
						Velocidad de desplazamiento: es la capacidad de realizar un recorrido lo más rápido posible. Depende de factores como: la fuerza explosiva, la elasticidad muscular, la técnica de carrera, la flexibilidad y la coordinación. Es el menos entrenable de los tres. Se puede entrenar entre los 8 y 12 años y con la 15-16 años ya no hay mucho que mejorar.	trabajamos en los jovenes su velocidad y los estimulos para asi alcanzar su mayoria potencia
						Correr 30 metros en el menor tiempo posible. Realizar 10 saltos a la comba en el menor tiempo posible. Realizar un recorrido de 5 metros de ida y vuelta en el menor tiempo posible. Realizar 20 metros.	
						Correr 20 metros en el menor tiempo posible. Realizar 10 saltos a la comba en el menor tiempo posible. Realizar un recorrido de 5 metros de ida y vuelta en el menor tiempo posible. Realizar 20 metros.	aplicar los diferentes formas de ejercitar y perfeccionar el deportista y asi conseguir mejores reflejos y velocidad.
						Realizar 5 metros corriendo en menor tiempo posible.	
						realizamos un prueba como el Tes de lagar mural Tic de enviar el deportista Focos de cada una de las participantes.	aplicar esta prueba del Tes de lagar mural Tic de enviar el deportista Focos de cada una de las participantes.
				2		Velocidad de reacción es la capacidad de responder a un estímulo, en el menor tiempo posible. Depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del individuo y su	trabajar enfocadamente en potenciar la velocidad de cada individuo y asi aprovechar al maximo su


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo
FUNDAMENTACION (1)
MARZO (1)
Archivos
Nombre
planeadores de perfeccion...
Almacenamiento
Comprar espacio
Activar Windows


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo
FUNDAMENTACION (1)
ABRIL (1)
Archivos
Nombre
planeadores ABRIL funda...
Almacenamiento
Comprar espacio


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo
PERFECCIONAMIENTO (1)
ABRIL (1)
Archivos
Nombre
planeadores abril perfecc...
Almacenamiento
Comprar espacio

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04



ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

INDEPORTES

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	6	0	0	0	0	0									6
7 AÑOS	10	1	4	0	1	0									11
8 AÑOS	4	0	4	0	0	0									4
9 AÑOS	6	0	6	0	0	0			0						6
10 AÑOS	3	0	3	0	0	0									3
11 AÑOS	5	0	5	0	0	0			0						5
12 AÑOS	8	1	3	0	1	0									9
13 AÑOS	3	0	3	0	0	0									3
14 AÑOS	2	1	2	0	1	0			0						3
15 AÑOS	5	0	0	0	0	0			0						5
16 AÑOS	5	0	5	0	0	0									5
17 AÑOS	5	0	5	0	0	0									5
TOTALES	57	3	40	0	3	0									60

GRUPOS	TOTAL	TOTAL
INICIACION	19	1
FUNDAMENTACION	19	1
PERFECCIONAMENT	19	1
TOTAL	57	3
TOTAL	60	

Activar Windows

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTI	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Dilan Felipe Montero				X	X			X		X	X				X			X			
2	Maria Jose Carpintero Vega				X	X			X		X	X				X		X	X			
3	Erick David Basabe Ramires				X	X			X		X	X				X		X	X			
4	Jordan Esteban Martines				X	X			X		X	X				X		X	X			
5	Dilan stiven useche leon				X	X					X	X				X			X			
6	Nicolas Eduardo Blanco				X	X			X		X	X				X		X	X			
7	Luis David Acosta ortiz				X	X			X		X	X				X		X	X			
8	Juan Felipe Triana Galindo				X	X					X	X				X		X	X			
9	Oliver samuel Carrillo				X				X		X	X				X		X				
10	David Santiago Diaz				X	X			X		X	X						X	X			
11	Samuel Eduardo Bolaños				X	X			X		X	X				X		X	X			
12	Victor samuel Porte useche				X	X			X		X	X				X		X				
13	Juan jose bustos Montaño				X	X			X		X	X						X	X			
14	Kalet David Rodriges Gonsales				X	X			X							X		X	X			
15	Diego Alejandro Millan				X	X			X		X	X				X		X	X			
16	Juan Esteban Barragan Nuñes				X	X			X		X					X		X				
17	Jhoan martines				X	X			X		X	X						X	X			
18	Erick Samuel zarate				X	X			X		X	X				X		X				
19	Samuel Alejandro Hoyos Bermudes				X	X			X		X	X				X		X	X			
20	Nicolas Galindo				X	X			X		X	X				X		X				

Activar Windows

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___FUNDAMENTACION LA PALMA _____X_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	Juan Diego Carpintero				X	X			X		X	X				X			X				X		X
2	Edwin Santiago Garzon				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
3	Yusetd stiven tovar				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
4	Juan Sebastian Rubiano				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
5	Nicolas Esneider Cepeda Rodriguez				X	X					X	X				X			X				X		X
6	brandon miranda				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
7	Daren Fernando Maecha				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
8	Andres Camilo Anzola Tovar				X	X					X	X				X		X	X				X		
9	Wilmer Esteban suarez Marroquin				X				X		X	X				X		X					X		X
10	Daniel Fernando Mecha				X	X			X		X	X						X	X				X		X
11	Bregner Esmid Virgues angulo				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
12	Yorvin Maecha Angulo				X	X			X		X	X				X		X					X		
13	Daniel Santiago Bustos				X	X			X		X	X						X	X				X		X
14	Daniel stiven Jimenez Avila				X	X			X							X		X	X				X		X
15	Juan Essteban Rojas				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
16	Ronal stiven Maecha Alvarez				X	X			X		X					X		X					X		X
17	Carlos Stiven Malaver Maecha				X	X			X		X	X						X	X				X		X
18	Eduar stiven Moreno Cifuentes				X	X			X		X	X				X		X					X		X
19	Julian matias Alvares				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
20	Juan sebastian Sarmiento Samudio				X	X			X		X	X				X		X					X		X

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___PERFECCIONAMIENTO _____X_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	Juan Diego Carpintero				X	X			X		X	X				X			X				X		X
2	Edwin Santiago Garzon				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
3	Yusetd stiven tovar				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
4	Juan Sebastian Rubiano				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
5	Nicolas Esneider Cepeda Rodriguez				X	X					X	X				X			X				X		X
6	brandon miranda				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
7	Daren Fernando Maecha				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
8	Andres Camilo Anzola Tovar				X	X					X	X				X		X	X				X		
9	Wilmer Esteban suarez Marroquin				X				X		X	X				X		X					X		X
10	Daniel Fernando Mecha				X	X			X		X	X						X	X				X		X
11	Bregner Esmid Virgues angulo				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
12	Yorvin Maecha Angulo				X	X			X		X	X				X		X					X		
13	Daniel Santiago Bustos				X	X			X		X	X						X	X				X		X
14	Daniel stiven Jimenez Avila				X	X			X							X		X	X				X		X
15	Juan Essteban Rojas				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
16	Ronal stiven Maecha Alvarez				X	X			X		X					X		X					X		X
17	Carlos Stiven Malaver Maecha				X	X			X		X	X						X	X				X		X
18	Eduar stiven Moreno Cifuentes				X	X			X		X	X				X		X					X		X
19	Julian matias Alvares				X	X			X		X	X				X		X	X				X		X
20	Juan sebastian Sarmiento Samudio				X	X			X		X	X				X		X					X		X

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

DEPORTE / MODALIDAD:	futbol de salon
MUNICIPIO:	la palma cundinamarca
NOMBRE DEL MONITOR	
MES	

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	RESERVACIONES
02:00 pm 04:00 pm	GRUPO	INICIACION		INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	POL 420		POL 420	POL CIC				
04:00 pM A 06:00 pM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO	POL 420		POL 420	POL CIC				
06:00 PM. A 8:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAO	POL 420		POL 420	POL CIC				

A

Activar Windows
Ve a Configuración para activar

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05

Alcaldía Municipal La Palma
"Gerencia y Transformación para el Progreso"
1 d ·

#FútboldeSalón #Deporte

La escuela de Formación de Fútbol de Salón viene desarrollando actividades tendientes al fortalecimient... Ver más



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

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

Fecha: 1/3/2022	**Lugar:**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: implementar actividades ludicas para la integracion de los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cronometro,pito**
1.juego simon dice: cada participante	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.		Explosiva			
3.juego de comandos : se harmaran 2 g	Resistencia	Aerobica		30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.realizaran la actividad del juego de l	Equilibrio	x	30
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.actividad de ardillitas cambiar de cas	Reacción	x	30
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
trotar		x	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5					
6.PONCHADOS	**x**		x	**15**	
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/3/2022	**Lugar:**polid	**Municipio: la palma**	**Hora:**02:00	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon con los pies					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cronometro,pito,una bandera**
1.juego simon dice trabajando la	Fuerza	MAXIMA	**X**	15	
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.actividad 2: juego de atrapar la bande		esplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.se harmanaran 5 grupos de 4	Acoplamiento		20
2.	Ritmo		
3 .se organizaran de a parejas y luego a	Equilibrio	x	20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 acoplamiento		x	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5					
6. conjelados	**x**		x	**10**	
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/3/2022	**Lugar:**polid	**Municipio: la palma**	**Hora:**02:00	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fotalecer la velocidad en los participantes por medio de las diferentes actividades propuestas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**ronometro,pito,pelotas, platillos, cono**
1	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2.actividad 1 sircuito de velocidad don		Explosiva			
3. circuito de relevos:se haramaran do	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1	Acoplamiento				
2.el paso del tunel: se harmara dos gru	Ritmo			30	
3	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido 1	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: reconocer los diferentes cambios de ritmo en el deporte de futbol de salon					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 N	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 Mi**	**bito,cronometro,camisa, platillos,conos**
1	Fuerza	MAXIMA			
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.actividad 1 juego super heroes dond	Velocidad	Maxima	**x**	20	
cada participante llevara una camisa ac		esplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.circuito de velocidad y cambio de	Acoplamiento	**x**	15
se harman 2 grupos y se forman en dos	Ritmo	x	15
se iniciara el sircuito con skippng luego	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CORRER		X	
SALTAR		X	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.MOTIVACION		X	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

#¡VALOR!

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

Fecha:	**9/3/2022**	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FORTALECER LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMOS Y EQUILIBRIO EN EL DEPORTE DE FUTBOL DE SA						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**bito,cronometro,camisa, platillos,conos**
1	Fuerza	MAXIMA			
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.actividad 1 juego la momia se harma		esplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	Acoplamiento		
2	Ritmo		
3.ACTIVIDAD 2 ejercicios de equilibrio	Equilibrio	x	30
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos**
1 actividad 1 circito de aroz y conos	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
se harmaran 2 grupos de estudiantes d		Explosiva	**x**	20	
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 2. se harmaran parejas	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.actividad de ardillitas a cambiar de ca	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

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

Fecha: 14/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon, pase y control					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos**
1 actividad 1 se dividiran en dos	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
se harmaran 2 grupos de estudiantes d		Explosiva	**x**	30	
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 2. se harmaran parejas en	Acoplamiento	**x**	20
2actividad 3 se trabaja la misma activid	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.actividad de ardillitas a cambiar de ca	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

0

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer el compañerismo y la agilidad de los participantes de la escuela de formacion					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
1 actividad 1 se formaran en linea	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2.actividad 2 se harmaran 2 grupos de		Explosiva	**x**	30	
los estudiantes inicia.ran el circuito sal	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 2. se harmaran parejas en	Acoplamiento	**x**	20
	Ritmo		
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.actividad de simon dice	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer la agilidad y velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
1 actividad 1 se formaran en linea	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2.actividad 2 se harmaran 2 grupos de		Explosiva	**x**	30	
los estudiantes inicia.ran el circuito sal	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 2. juego de piedra papel o	Acoplamiento	**x**	20
	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.actividad de super heroes	Reacción	x	20
se harman dos grupos de estudiantes	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/3/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 02:00	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIÒI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
1 actividad 1 se orgniza 4 grupos de	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2		Explosiva	**x**	20	
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.actividad con conos: se harmaran do	Flexibilidad	Estatica		30	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 2. juego de piedra papel o	Acoplamiento	**x**	20
	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.actividad de super heroes	Reacción	x	20
se harman dos grupos de estudiantes	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltar		x	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/3/2022	**Lugar:**polid	**Municipio: la palma**	**Hora:**02:00	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 Mi**	onometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar
1.actividad de manejo de balon por	Fuerza	MAXIMA	**X**	30	
se dividira el trabajo en las dos mitade		Explosiva		30	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.realizaran la actividad de los pitillos	Equilibrio		x	30	
los estudiantes se forman en liena rec	Orientación		x	30	
5.	Diferenciación				
	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
atrapar			x		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/3/2022**	**Lugar:villa**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIÒN	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 Mi**	**onometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
manejo de balon con el pie se	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
actividad de coordinación por medio d		Explosiva		30	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.actividad de carrera de costelas: se h	Equilibrio		x	30	
	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
atrapar			x		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

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

Fecha: 28/3/2022	**Lugar:villa**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer elmanejo del balon					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 Mi**	**onometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
1.ACTIVIDAD UNO: se dividira en 4	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
2.1.GRUPO 1 :trabajara la actividad de		Explosiva		10	
3. GRUPO 2: trabajara la actividad con l	Resistencia	Aerobica			
4.GRUPO 3:trabajaran ecomo parar un		Anaerobica		10	
5.grupo 4 :trabajar la actividad de pega	Velocidad	Maxima		10	
cada grupo durara 10 minutos en cada		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.actividad de pelotas y cuchara cada p	Equilibrio	x	30
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
atrapar		x	
saltar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15. motivacion		x	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/3/2022	**Lugar:villa**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer elmanejo del balon					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 Mi**	**bnometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
1.ACTIVIDAD UNO: se dividira en 4	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
2.1.GRUPO 1 :trabajara la actividad de		Explosiva		10	
3. GRUPO 2: trabajara la actividad con b	Resistencia	Aerobica			
4.GRUPO 3:trabajaran el saque con las		Anaerobica		10	
5.grupo 4 :trabajar la actividad de pega	Velocidad	Maxima		10	
cada grupo durara 10 minutos en cada		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.actividad de pelotas y cuchara cada p	Equilibrio	x	30
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
atrapar		x	
saltar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15. motivacion		x	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

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

Fecha: 31/3/2022	**Lugar:villa**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: implementar la recreacion en cada uno de los estudiantes

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**metro,pito,escalera ,pitos,conos ,aros,**
1.juego de costalados	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2, juego de heroes		Explosiva		20	
3.juego de la momia	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.juego del limbo	Equilibrio	x	30
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
atrapar		x	
saltar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15. motivacion		x	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	10	
2.Retroalimentaciòn de la clase			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			
4. Tareas en casa y recomendaciones g			

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

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

Fecha: 1/3/2022	**Lugar:POLI**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implementar actividades ludicas para la integracion de los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2 calentamiento	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cronometro,pito, balones,conos**
1actividad 1: se organizara una mesa	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.actividad 2 se organizara un circulo d		Explosiva		10	
3.actividad 3 : se aran ejercicios de coo	Resistencia	Aerobica		30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.actividad 4: se harmaran 4 grupos	Acoplamiento		**x**	20	
2.actividad 5:cada grupo iniciara a toca	Ritmo		x	20	
3	Equilibrio		x		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6	Reacción		x		
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
trotar			x	10	
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
motivacion			x		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/3/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 06:00	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edadades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x
Objetivo General: fortalecer el toque del balon con los pies					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 N	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular y calentamiento	Movilidad Articular		**x**	10	
	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**cronometro,pito,conos**
1. catividad 1 iniciaremos con un	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
se formaran dos grupos de 10 participa		Explosiva	**x**	30	
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se harmaran 4 grupos con la misma	Acoplamiento	**x**	20
2.siguen trabajando los mismos 4 grup	Ritmo	x	20
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 acoplamiento		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.		motivacion	x
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6. pase de balon	**x**		x	**10**	
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/3/2022**	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**			**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer la velocidad y coordinación en los estudiantes							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo de calentamiento por medio	Movilidad Articular		**x**	10	
3. estiramientos	Calentamiento		**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		ronometro,pito,pelotas, platillos, cono
1.actividad 1: se organizaran 2 grupos	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
cada estudiante del grupo tendra un lu		Explosiva	**x**		
2 : actividad 2: el estudiante que inicia	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1 actividad 3 :se formaran 10 parejas	Acoplamiento		**x**	10	
2 actividad 4 :al sonar el pito iniciaran a	Ritmo		x	10	
3 actividad 4: al sonar el pito un estudia	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			atrapar	x	
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.			motivacion	x	
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido 1	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/3/2022	**Lugar:**polid	**Municipio: la palma**	**Hora:**06:00	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implementar ejercicios basicos de movimientos					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3 se harmaran 2 grupos donde cada gru	Calentamiento	**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 Mi	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		bito,cronometro,camisa, platillos,conos
1actividad 1:trotar por toda la linea	Fuerza	MAXIMA		20	
2 actividad 2 :por medio de una escaler		Explosiva		20	
se harmaran dos grupos donde iniciara	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1 se harmaran dos grupos de	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CORRER		X	
SALTAR		X	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.MOTIVACION		X	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1partido			x	**10**	**balon**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/3/2022	**Lugar:**polid	**Municipio: la palma**	**Hora:**06:00	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13A 18 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implementar movimientos tacticos					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.se harmaran por parejas un integran	Calentamiento	**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 Mi**	**bito,cronometro,camisa, platillos,conos**
1actividad 1: se harmaran cuatro	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2 fase 2 :correran los mas rapido que pu		Explosiva	**x**	20	
3fase 3:un integrante saldra con su ma	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1actividad 2 :se harmara dos grupos	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/3/2022	**Lugar:**polid	**Municipio:** la palma	**Hora:**06:00	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 3 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: fortalecer el manejo del balon

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3. se harmaran dos grupos y se jugara f	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos**
1 actividad 1 circito de aros y conos	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
se harmaran 2 grupos de estudiantes d		Explosiva	**x**	20	
3 actividad 2 pisar el balon en linea rec	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 2. se harmaran parejas	Acoplamiento	**x**	20
2 actividad 3 . Se harmaran en parejas y	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6 actividad 4. se haramaran 5 grupos de	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/3/2022	**Lugar:**polid	**Municipio: la palma**	**Hora:**06:00	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon ,equilibrio y coordinación					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplì	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos**
1. actividad 1: cada participante eligira	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2. actividad 2 : cada ves que suene el p		Explosiva	**x**	30	
3 actividad tres :harmaran 4 grupos con	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	Acoplamiento	**x**	
2	Ritmo		
actividad 3 se harman dos grupos de e	Equilibrio	x	20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

0

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

Fecha: 16/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer el dominio de las diferentes actividades de un portero					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.juego ponchados	Calentamiento		**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
1 actividad 1 se formaran en linea	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2.actividad 2 se harmaran 2 grupos de		Explosiva	**x**	30	
los estudiantes inicia.ran el circuito sal	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 2. se organizaran fuera del	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: fortalecer la agilidad y velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3. cse harmaran dos grupos donde incia	Calentamiento		**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**pito,cronometro, platillos,conos y aros**
1 actividad 1 se formaran en linea	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2.actividad 2 se harmaran 2 grupos de		Explosiva	**x**	30	
3.actividad 3 :los estudiantes el circuit	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.actividad 4. se formaran en dos	Acoplamiento		**x**	20	
2	Ritmo		x		
3	Equilibrio		x		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción		x		
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
correr			x		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.motivacion			x		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implementar diferentes actividades para fortalecer la velocidad					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.harmar un circulo y tocar el balon de	Calentamiento			10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
1 actividad 1 se orgniza 4 grupos de	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2 actividad con conos: se armaran dos		Explosiva	**x**	20	
3	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se arman dos grupos donde se	Acoplamiento	**x**	30
2	Ritmo	x	
3 con ayuda de conos se armaran tres c	Equilibrio		20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltar		x	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon con el pie					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	**x**	10	
2.tranajo articular con las pates		Movilidad Articular	**x**	10	
3.iniciar con trote suave y luego correr		Calentamiento	**x**	10	listado de niños participantes
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 Mi	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		onometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar
1.actividad formar grupos de 4 a 4	Fuerza	MAXIMA	**X**	30	
se dividira el trabajo en las dos mitade		Explosiva		30	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.3.realizaran la actividad de	Acoplamiento		**x**	30	
2.los estudiantes se forman en liena re	Ritmo				
3	Equilibrio		x		
4	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
atrapar			x		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**nometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
1. actividad 1 se organizan de parejas	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
actividad de coordinación por medio d		Explosiva	**x**	30	
2. acividad 2 :se harmaran 2 grupos gru	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.partido tactico donde se vera	Acoplamiento	**x**	30
2.	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/3/2022**	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: fortalecer el manejo del balon por medio de pases largos y cortos

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**nometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
1.ACTIVIDAD UNO: se dividira en 4	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
2.1.GRUPO 1 :trabajara la actividad de		Explosiva		10	
3. GRUPO 2: trabajara la actividad con l	Resistencia	Aerobica			
4.GRUPO 3:trabajaran como parar un b		Anaerobica		10	
5.grupo 4 :trabajar la actividad de pega	Velocidad	Maxima		10	
cada grupo durara 10 minutos en cada		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.actividad se organizaran dos grupos	Equilibrio	x	30
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
atrapar		x	
saltar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15. motivacion		x	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/3/2022	**Lugar:** plide	**Municipio:** la palma	**Hora:** 06:00	**N° de sesión:** 14	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x
Objetivo General: fortalecer elmanejo del balon					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 Mi	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		onometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar
1.ACTIVIDAD UNO: se dividira en 4	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
2.1.GRUPO 1 :trabajara la actividad de		Explosiva		10	
3. GRUPO 2: trabajara la actividad con	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		10	
5.grupo 3:trabajar la actividad de pegar	Velocidad	Maxima		10	
cada grupo durara 10 minutos en cada		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad : se dividira en 6 grupos	Acoplamiento		30
2.	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
atrapar		x	
saltar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15. motivacion		x	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/3/2022	**Lugar:**polid	**Municipio: la palma**	**Hora:**02:00	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: firtalecer el compañerismo entre los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
actividad con balon debajo de brazo	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 Mi	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		netro,pito,escalera ,pitos,conos ,aros,
1.juego de costalados	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.actividad de recuperacion de balon		Explosiva		20	
3.juego de la momia	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.juego del limbo con ayuda de musica	Equilibrio	x	30
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
atrapar		x	
saltar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15. motivacion		x	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/3/2022	**Lugar:POLI**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implementar actividades ludicas para la integracion de los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2 calentamiento	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**cronometro,pito, balones,conos**
1actividad 1: se organizara una mesa	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.actividad 2 se organizara un circulo d		Explosiva		10	
3.actividad 3 : se aran ejercicios de coo	Resistencia	Aerobica		30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.actividad 4: se harmaran 4 grupos	Acoplamiento		**x**	20	
2.actividad 5:cada grupo iniciara a toca	Ritmo		x	20	
3	Equilibrio		x		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6	Reacción		x		
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
trotar			x	10	
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
motivacion			x		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

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

Fecha: 2/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edadades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: fortalecer el toque del balon con los pies					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular y calentamiento	Movilidad Articular		**x**	10	
	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**cronometro,pito,conos**
1. catividad 1 iniciaremos con un	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
se formaran dos grupos de 10 participa		Explosiva	**x**	30	
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. se harmaran 4 grupos con la misma	Acoplamiento		**x**	20	
2.siguen trabajando los mismos 4 grup	Ritmo		x	20	
3	Equilibrio		x		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 acoplamiento			x		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.			motivacion	x	
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6. pase de balon	**x**		x	**10**	
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer la velocidad y coordinación en los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo de calentamiento por medio	Movilidad Articular		**x**	10	
3. estiramientos	Calentamiento		**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**ronometro,pito,pelotas, platillos, cono**
1.actividad 1: se organizaran 2 grupos	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
cada estudiante del grupo tendra un lu		Explosiva	**x**		
2 : actividad 2: el estudiante que inicia	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1 actividad 3 :se formaran 10 parejas	Acoplamiento	**x**	10
2 actividad 4 :al sonar el pito iniciaran a	Ritmo	x	10
3 actividad 4: al sonar el pito un estudia	Equilibrio	x	10
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		atrapar	x
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.		motivacion	x
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido 1	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/3/2022	**Lugar:**polid	**Municipio: la palma**	**Hora:**06:00	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implementar ejercicios basicos de movimientos					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplii	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3 se harmaran 2 grupos donde cada gru	Calentamiento		**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	iempo 90 Mi	bito,cronometro,camisa, platillos,conos
1actividad 1:trotar por toda la linea	Fuerza	MAXIMA		20	
2 actividad 2 :por medio de una escalei		Explosiva		20	
se harmaran dos grupos donde iniciara	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1 se harmaran dos grupos de	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CORRER		X	
SALTAR		X	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.MOTIVACION		X	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1partido			x	**10**	**balon**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

#¡VALOR!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/3/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 06:00	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13A 18 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implementar movimientos tacticos					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.se harmaran por parejas un integran	Calentamiento	**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 Mi	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**bito,cronometro,camisa, platillos,conos**
1actividad 1: se harmaran cuatro	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2 fase 2 :correran los mas rapido que p		Explosiva	**x**	20	
3fase 3:un integrante saldra con su ma	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1actividad 2 :se harmara dos grupos	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 3 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3. se harmaran dos grupos y se jugara f	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos**
1 actividad 1 circito de aros y conos	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
se harmaran 2 grupos de estudiantes d		Explosiva	**x**	20	
3 actividad 2 pisar el balon en linea rec	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 2. se harmaran parejas	Acoplamiento	**x**	20
2 actividad 3 . Se harmaran en parejas y	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6 actividad 4. se haramaran 5 grupos de	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/3/2022**	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**		**Hora:06:00**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon ,equilibrio y coordinación							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**pito,cronometro, platillos,conos**
1. actividad 1: cada participante eligira	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2. actividad 2 : cada ves que suene el p		Explosiva	**x**	30	
3 actividad tres :harmaran 4 grupos con	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1	Acoplamiento		**x**		
2	Ritmo				
actividad 3 se harman dos grupos de e	Equilibrio		x	20	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción		x		
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
ATRAPAR			x		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.motivacion			x		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

0

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/3/2022	**Lugar:**polid	**Municipio: la palma**	**Hora:**06:00	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer el dominio de las diferentes actividades de un portero					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.juego ponchados	Calentamiento	**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
1 actividad 1 se formaran en linea	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2.actividad 2 se harmaran 2 grupos de		Explosiva	**x**	30	
los estudiantes inicia.ran el circuito sal	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 2. se organizaran fuera del	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

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

Fecha:	**17/3/2022**	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**			**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: fortalecer la agilidad y velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3. cse harmaran dos grupos donde incia	Calentamiento		**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos y aros**
1 actividad 1 se formaran en linea	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2.actividad 2 se harmaran 2 grupos de		Explosiva	**x**	30	
3.actividad 3 :los estudiantes el circuit	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 4. se formaran en dos	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/3/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 06:00	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implementar diferentes actividades para fortalecer la velocidad					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.harmar un circulo y tocar el balon de	Calentamiento			10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
1 actividad 1 se orgniza 4 grupos de	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2 actividad con conos: se armaran dos		Explosiva	**x**	20	
3	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se arman dos grupos donde se	Acoplamiento	**x**	30
2	Ritmo	x	
3 con ayuda de conos se armaran tres c	Equilibrio		20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltar		x	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon con el pie					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
3.iniciar con trote suave y luego correr	Calentamiento		**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 Mi**	**onometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
1.actividad formar grupos de 4 a 4	Fuerza	MAXIMA	**X**	30	
se dividira el trabajo en las dos mitade		Explosiva		30	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.3.realizaran la actividad de	Acoplamiento		**x**	30	
2.los estudiantes se forman en liena re	Ritmo				
3	Equilibrio		x		
4	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
atrapar			x		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

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

Fecha: 24/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 Mi**	**onometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
1. actividad 1 se organizan de parejas	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
actividad de coordinación por medio d		Explosiva	**x**	30	
2. acividad 2 :se harmaran 2 grupos gru	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.partido tactico donde se vera	Acoplamiento	**x**	30
2.	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/3/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon por medio de pases largos y cortos					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 Mi**	**nometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
1.ACTIVIDAD UNO: se dividira en 4	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
2.1.GRUPO 1 :trabajara la actividad de		Explosiva		10	
3. GRUPO 2: trabajara la actividad con l	Resistencia	Aerobica			
4.GRUPO 3:trabajaran como parar un b		Anaerobica		10	
5.grupo 4 :trabajar la actividad de pega	Velocidad	Maxima		10	
cada grupo durara 10 minutos en cada		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.actividad se organizaran dos grupos	Equilibrio	x	30
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
atrapar		x	
saltar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15. motivacion		x	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

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

Fecha: 30/3/2022	**Lugar:plide**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: fortalecer elmanejo del balon					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**onometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
1.ACTIVIDAD UNO: se dividira en 4	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
2.1.GRUPO 1 :trabajara la actividad de		Explosiva		10	
3. GRUPO 2: trabajara la actividad con	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		10	
5.grupo 3:trabajar la actividad de pegar	Velocidad	Maxima		10	
cada grupo durara 10 minutos en cada		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad : se dividira en 6 grupos	Acoplamiento		30
2.	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
atrapar		x	
saltar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15. motivacion		x	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/3/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 02:00	**N° de sesión:** 15	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: firtalecer el compañerismo entre los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
actividad con balon debajo de brazo	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	metro,pito,escalera ,pitos,conos ,aros,
1.juego de costalados	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.actividad de recuperacion de balon		Explosiva		20	
3.juego de la momia	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.juego del limbo con ayuda de musica	Equilibrio	x	30
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
atrapar		x	
saltar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15. motivacion		x	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/4/2022	**Lugar:club**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: consolidacion de la cobertura de la poblacion					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	**cronometro,pito**
1.charla con los padres de familia	Fuerza	MAXIMA	**X**	10 por perso	
2.iniciar a diligenciar los formatos con		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. pausa activas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3	Equilibrio	x	30
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	30
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		x	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/4/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon con los pies					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.trotar y hacer diferentes ejercicios d	Calentamiento			10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cronometro,pito,una bandera**
1.se harmaran dos grupos de	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.actividad del grpo a acatividad 1se a		Explosiva		20	
3. actividad 3.se trabajara el mismo cir	Resistencia	Aerobica			
grupo B se realizaran 2 actividades don		Anaerobica			
1.actividad 1 se formaran en parejas do	Velocidad	Maxima		20	
2 actividad 2 : las mismas pareja de tra		esplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1 se hara la actividad del juego de la	Acoplamiento	**x**	10
2.	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 acoplamiento		x	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5					
6. simon dice	**x**		x	**10**	
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

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

Fecha: 7/4/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer la actividad del planeador del dia miercoles 6 de abril donde se fortalecera el manejo d					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplii	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**ronometro,pito,pelotas, platillos, cono**
1.se harmaran dos grupos de	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2. el grupo A realizara el siguiente circ		Explosiva			
actividad 1: trabajando la coordinacion	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
face 1 skipping y salto sostenido en esc		Anaerobica	**X**		
face 2 saltar ala derecha e izquierda se		Maxima	**x**		
face 3 saltar por encuma de tres obsta		esplazamient	**x**		
.actividad del grpo B acatividad 1.se a		Reacciòn	**x**		
ctividad 2.se trabajara el mismo circuit		Estatica	**x**		
9.	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	Acoplamiento		
2.el paso del tunel: se harmara dos gru	Ritmo		10
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido 1	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

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

Fecha:	**11/4/2022**	**Lugar:granj**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 4 y 5**	**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: implementar la recreacion e integracion de los estudiantes y padres de familia mediante actividad							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**metro,camisa, platillos,conos costales ,**
1.caminata asta la granja	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2. charla con los estudiantes y padres		Explosiva	**x**	20	
3.se realizaran 4 actividades recreativa	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.actividad 1 sircuito de pinpones :los		Anaerobica	**x**	20	
actividad 2 la gallinita siega: los niños	Velocidad	Maxima	**x**	20	
5.actividad 3juego costalados: participa		esplazamient	**x**	20	
6 actividad 4: tobogan de plastico con j		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
pausas activas	Acoplamiento	**x**	5
charlas	Ritmo	x	5
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CORRER		X	
SALTAR		X	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.MOTIVACION		X	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.circuto recreativo	**x**		x	**4 horas**	**stales ,pinpones,conos,cucharas, plastic**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

#¡VALOR!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/4/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FORTALECER LOS DIFERENTES CAMBIOS DE AGILIDAD Y EQUILIBRIO EN EL DEPORTE DE FUTBOL DE					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**pito,cronometro,camisa, platillos,conos**
1 se ara un trabajo lineal donde	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
actividad 1:se trabajar con 10 aros en li		Explosiva	**x**	30	
actividad 2:abran 4 conos en forma ver	Resistencia	Aerobica	**x**		
actividad 3: se trabajara 10 conos dond		Anaerobica	**x**		
actividad 4:pasar con skipping en zigza	Velocidad	Maxima	**x**		
6.actividad juego la momia se harmar		esplazamient	**x**	20	
		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	Acoplamiento		
2	Ritmo		
3.ACTIVIDAD 2 ejercicios de equilibrio	Equilibrio	x	30
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/4/2022	**Lugar:** pscin	**Municipio:** la palma	**Hora:**02:00	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer movimientos musculares y coordinación					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, balon**
1 iniciar con una serie de ejercicios	Fuerza	MAXIMA	**x**	10	
ejercicio uno: coordinación brazo dere		Explosiva	**x**	10	
ejercicio dos:coordinación brazo izquie	Resistencia	Aerobica		10	
ejercicio trees: aser skipping cada ves		Anaerobica		10	
ejecicico cuatro:se arman en parejas y	Velocidad	Maxima			
		esplazamien	**x**	30	
2 actividad dos juego recreativo PATOS		Reacciòn			
se organizaran en tres filas y aran las s	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1 . Juego de ponchados de formaran	Acoplamiento	**x**	20
2 se aramanran los tres mismos gropos	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/4/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 02:00	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: implementar la agilidad y reccion en cada uno de los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplii	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	**pito,cronometro, platillos,conos**
circuito explisivo	Fuerza	MAXIMA	**x**		
actividad 1 : se armaran 4 grupos con la		Explosiva	**x**	20	
actividad 2:juego de bolos con con con	Resistencia	Aerobica		20	
actividad 3:actividad de conos con la ca		Anaerobica		20	
actividad 4: actividad de colocar el plat	Velocidad	Maxima		20	
6		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. juego de congelados	Acoplamiento	**x**	10
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

0

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

Fecha:	**21/4/2022**	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**			**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer el compañerismo y la agilidad de los participantes de la escuela de formacion							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
1 actividad 1 se formaran en linea	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2.actividad 2 se harmaran 2 grupos de		Explosiva	**x**	30	
los estudiantes inicia.ran el circuito sal	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 2. se harmaran parejas en	Acoplamiento	**x**	20
	Ritmo		
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.actividad de simon dice	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/4/2022	**Lugar:**polid	**Municipio: la palma**	**Hora:**02:00	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6a 8 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: fortalecer la agilidad y velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3. cse harmaran dos grupos donde incia	Calentamiento	**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci**	**Marcar con**		**pito,cronometro, platillos,conos y aros**
se dividira en tres grupos	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
grupo A se trabajar con escalera didac		Explosiva	**x**	20	
grupo B se utilisan un platillo 3 conos 3	Resistencia	Aerobica		20	
cada 10 minutos roran por todas las act		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Marcar con**	**Tiempo**
1.actividad 4. se formaran en dos	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/4/2022	**Lugar:** plide	**Municipio:** la palma	**Hora:**02:00	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edades:**6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: implementar diferentes actividades para fortalecer la velocidad

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.harmar un circulo y tocar el balon de	Calentamiento		10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
1 actividad 1 se orgniza 4 grupos	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
circuito 1:abran 6 aros en la mitad del c		Explosiva	**x**	20	
circuito 2: abran 6 conos distribuidos e	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
circuiro 3:abran 6 platillos distribuidos		Anaerobica		20	
circuito 4: abran 8 platillos de dos colo	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se arman dos grupos donde se	Acoplamiento	**x**	10
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltar		x	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/4/2022	**Lugar: plide**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer la participacion y competencia entre los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.harmar un circulo y tocar el balon de	Calentamiento		10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito y balon**
actividad de campeonato de	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
actividad 1 se organizacin de equipos		Explosiva	**x**	20	
actividad 2 sorteo	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
actidad 3: inicio de campeonato		Anaerobica		20	
actividad 4:partidos semifinal	Velocidad	Maxima			
actidad 5: partido de final		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.pausas activas	Acoplamiento	**x**	5
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltar		x	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/4/2022	**Lugar:club**	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: implementar actividades ludicas para la integracion de los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIÓN	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular			
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	
1. saludo y charla sobre lo que se va a	Fuerza	MAXIMA	**X**		
2.inicio de llenar los datos del formato		Explosiva			
3. pausas activas	Resistencia	Aerobica			
4.marcaha final		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/4/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edadades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer los pases cortos con el balon con difrectes actividades con los estudiantes de la escuela					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.tranajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	**cronometro,pito,conos, balones**
se organizaran dosn grupos de	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
el grupo A iniciara con un circuito dond		Explosiva	**x**	10	
actividad 1:pasaran por un circutio don	Resistencia	Aerobica		10	
actividadd 2: pasaran rapidamente por		Anaerobica		10	
actividad 3:saltaran por encima de 3 co	Velocidad	Maxima		10	
grupo b relaizaran 2 actividades que co		esplazamiento		10	
actividad 1pase elebado caercano con		Reacciòn		10	
se armaran 2 grupos con la misma cant	Flexibilidad	Estatica		10	
los dos grupos cambiaran al trascurso		Dinamica		10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
partido de banquitas	Acoplamiento			1o	
2	Ritmo				
3	Equilibrio		x		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 acoplamiento			x	10	
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**x**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

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

Fecha: 7/4/2022	**Lugar:** villa c	**Municipio:** la palma	**Hora:** 04:00	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer la velocidad mediantes ejercicios con el balon					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		ronometro,pito,pelotas, platillos, cono
se trabajaba 1 circuitos donde cada	Fuerza	MAXIMA	**x**		
actividad 1:se formaran grupos de a tre		Explosiva		20	
actividad 2:iniciaran el ejercicio de un	Resistencia	Aerobica		20	
actividad 3:se organizaran en cada late		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1 actividad :se formaran dos grupos	Acoplamiento	**x**	20
2 actividad 2:aprender a sacar el balon	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido 1	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/4/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 04:00	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9 A12ÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:					
Objetivo Especifico: Generar ejercicios donde de logre trabajar el dominio del balon al suelo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 Mi	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		bito,cronometro,camisa, platillos,conos
1actividad 1:trotar por toda la linea	Fuerza	MAXIMA		20	
2 actividad 2 :se harmaran 3 grupos dor		Explosiva		20	
actividad 3:se formaran grupos de a 6 p	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.circuito de velocidad y cambio de	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo		
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CORRER		X	
SALTAR		X	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.MOTIVACION		X	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 partidido futbol de mano	**x**				**10**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/4/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer la velocidad y el compañerismo					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 Mi	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		bito,cronometro,camisa, platillos,conos
se trabajaba 1 circuitos donde cada	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
actividad 1:se formaran grupos de a tre		Explosiva	**x**	20	
actividad 2:iniciaran el ejercicio de un	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
actividad 3:se organizaran en cada late		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1JUEGO RECREATIVO la gallinita siega	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/4/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 04:00	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9 A 12AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos**
1 actividad 1 circito de aros y conos	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
se armaran 2 grupos de estudiantes do		Explosiva	**x**	20	
3 actividad 2 pisar el balon en linea rec	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 2. se harmaran parejas	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/4/2022**	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer el manejo de balon con ejercicios orientados							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**pito,cronometro, platillos,conos**
1. actividad 1: manejo de balon	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2. actividad 2 : se realizara uncircuito d		Explosiva	**x**	20	
3 actividad tres :se iniciara a trabajar la	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1 actividad de manejo de valon y	Acoplamiento	**x**	
2. la actividad consiste en que cada par	Ritmo	x	20
3	Equilibrio	x	20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20 y 21/4/2**	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 8 y 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fotlacer ejercicios motrices por medios de natacion

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
1 se formaran dos grupos donde	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
1.1 ejercicios de cordinacios brazos y p		Explosiva	**x**	20	
1.2 ejercicios de desplasamientos	Resistencia	Aerobica		20	
1.3 ejercicios en grupos de estiramient		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. actividad patos al agua	Acoplamiento	**x**	20
la actividad consiste hacer 2 gupos con	Ritmo		10
ejercicio uno: pasar el balon por lado d	Equilibrio		10
ejercicio 2: pasar balon lado derecho e	Orientación		10
ejercicio : pasar el balon por debajo de	Diferenciación		10
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido futbol mano	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/4/2022	**Lugar:villa**	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 a 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer la agilidad, velocidad,amortiguacion y parada del balon en los participantes de la escue

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
se formaran dos grupos de	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
se harmaran 2 grupos de estudiantes		Explosiva	**x**	30	
circuito 1 actividad 1 manejo de balon	Resistencia	Aerobica		20	
actividad 2:saque dirijido a pie derecho		Anaerobica			
actividad 3:controlar balon con la plant	Velocidad	Maxima			
el circuito 2 consiste en tre actividades		esplazamient	**x**		
actividad 1 saltar pies juntos por tres a		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 4. se formaran en dos	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

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

Fecha: 27/4/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edadades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer los pases cortos , largos con el balon con difrectes actividades con los estudiantes de la

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.tranajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cronometro,pito,conos, balones**
se organizaran dosn grupos de	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
el grupo A iniciara con un circuito dond		Explosiva	**x**	10	
actividad 1:pasaran por un circutio don	Resistencia	Aerobica		10	
actividadd 2: pasaran rapidamente por		Anaerobica		10	
actividad 3:saltaran por encima de 3 co	Velocidad	Maxima		10	
grupo b relaizaran 2 actividades que co		esplazamiento		10	
actividad 1pase elebado caercano con		Reacciòn		10	
se armaran 2 grupos con la misma canti	Flexibilidad	Estatica		10	
los dos grupos cambiaran al trascurso		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
partido de banquitas	Acoplamiento		1o
2	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 acoplamiento		x	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	**x**		x	**x**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/4/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 a 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: IMPLEMENTAR EL DEPORTE					
Objetivo Especifico: IMPLEMENTAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL MES DE ABRIL					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 N	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
iniciacion de organización de eqipos	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
sorteo		Explosiva	**x**	20	
partido 1	Resistencia	Aerobica		20	
partido2		Anaerobica		20	
partido tercero y cuarto	Velocidad	Maxima		20	
patido primero y segundo		esplazamient	**x**	20	
premiacion		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	Acoplamiento		
2	Ritmo		
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido					
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/4/2022	Lugar:POLI	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: fortalecer la resistencia por medio de actividades de desplazamiento					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	
2 calentamiento	Movilidad Articular		x	10	
3.juego las cojidas	Calentamiento		x	5	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cronometro,pito, balones,conos
1actividad 1: se trabaja en diferentes	Fuerza	MAXIMA	X	20	
actividad 2 grupo A el grupo A iniciara		explosiva	x	20	
cada grupo cuenta con 5 participantes	Resistencia	Aerobica	x	20	
2 actividad 2: grupo B se armara un cua		Anaerobica	x	20	
3. actividad 3: se armaran 6 conos en el	Velocidad	Maxima	x		
4.actividad 4:abran 6 conos distribuido		esplazamient	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.actividad futbol de mano en espacio	Acoplamiento	x	10
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	x
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
15.	mponete Social volutiv	TEMAS	
		motivacion	x
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido				10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/3/2022	**Lugar:**polid	**Municipio: la palma**	**Hora:**06:00	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edadades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular y calentamiento	Movilidad Articular		**x**	10	
trotar y correr	Calentamiento			10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cronometro,pito,conos**
1. catividad 1 se armaran dos grupos	Fuerza	MAXIMA	**X**	30	
circuito 1 se trabajara en la primera mit		Explosiva	**x**	30	
2 circuito 2: el grupo B trabaja en la otr	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. se harmaran 4 grupos con la misma	Acoplamiento		**x**	10	
2.siguen trabajando los mismos 4 grup	Ritmo		x	10	
3	Equilibrio		x		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 acoplamiento			x		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.			motivacion	x	
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6. pase de balon	**x**		x	**10**	
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/4/2022	**Lugar:**polid	**Municipio: la palma**	**Hora:**06:00	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer la velocidad y coordinación en los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo de calentamiento por medio	Movilidad Articular		**x**	10	
3. estiramientos	Calentamiento		**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		ronometro,pito,pelotas, platillos, cono
1.actividad 1: se organizaran 2 grupos	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
se trabajara el circuito de 9 integrantes		Explosiva	**x**		
2 : actividad 2: se armaran 4 grupos de	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1 actividad 3 :se formaran 10 parejas	Acoplamiento		**x**	10	
2 actividad 4 :al sonar el pito iniciaran a	Ritmo		x	10	
3 actividad 4: al sonar el pito un estudi	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			atrapar	x	
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.			motivacion	x	
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido 1	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

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

Fecha: 11/4/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implementar ejercicios basicos donde se trabaje la resistencia					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3 se harmaran 2 grupos donde cada gru	Calentamiento		**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 Mi**	**bito,cronometro,camisa, platillos,conos**
se dividira en 4 partes la cancha	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
actividad 1 iniciaran con un circuito dor		Explosiva	**x**	20	
actividad 2: en el circuito 2 abran cuaro	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
actividad 3:en el circuito abran 4 conos		Anaerobica	**x**		
actividad 4:en el circuito 4 trabajaran 2	Velocidad	Maxima	**x**		
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1 se harmaran dos grupos de	Acoplamiento		**x**	20	
2	Ritmo		x		
3	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6	Reacción		x		
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
CORRER			X		
SALTAR			X		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.MOTIVACION			X		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1partido			x	**10**	**balon**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

#¡VALOR!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/4/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13A 18 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implemetar la coordinación en los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.se harmaran por parejas un integran	Calentamiento	**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**bito,cronometro,camisa, platillos,conos**
1 actividad 1 se armaran 2 grupos con	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
se arma un circulo y inicia un integrant		Explosiva	**x**		
	Resistencia	Aerobica	**x**		
actividad 2 circuito tecnica individual		Anaerobica		20	
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
circuito de conduccion con la planta	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

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

Fecha:	**14/4/2022**	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 3 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: fortalecer la velocidad y la reccion de los porteros							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3. se harmaran dos grupos y se jugara f	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**pito,cronometro, platillos,conos**
1 actividad 1 circito donde tocara palo	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2 circuito 2: se trabajar con 6 conos a m		Explosiva	**x**	20	
circuito 3 el arquero devera de tocar e	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 2. se harmaran parejas	Acoplamiento	**x**	20
2 actividad 3 . Se harmaran en parejas y	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6 actividad 4. se haramaran 5 grupos de	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/4/2022**	**Lugar:villa**	**Municipio: la palma**		**Hora:o4:00**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon ,equilibrio y coordinación							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos**
1. actividad 1: cada participante eligira	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2. actividad 2 : cada ves que suene el p		Explosiva	**x**	30	
3 actividad tres : se distibuiran por tod	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	Acoplamiento	**x**	
2	Ritmo		
actividad 3 se harman dos grupos de e	Equilibrio	x	20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

0

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

Fecha: 20/4/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: implemetar la coordinación y dominio de balon					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.juego ponchados	Calentamiento	**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
1 se trabajar en dos grupos grupo A y	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
circuito 1 el grupo A se distribullen los		Explosiva	**x**	20	
circuito 2 cada participante transportar	Resistencia	Aerobica		20	
circuito 3 saltaran por ensima de dos a		Anaerobica			
grupo B	Velocidad	Maxima			
CIRCUITO 1 CIRCUITO 1 se trabaja entr		esplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 2. se organizaran fuera del	Acoplamiento	**x**	10
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	10	
2.Retroalimentaciòn de la clase			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			
4. Tareas en casa y recomendaciones g			

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/4/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 a 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: fortalecer la agilidad y velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3. cse harmaran dos grupos donde incia	Calentamiento		**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		pito,cronometro, platillos,conos y aros
se dividira en tres grupos	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
grupo A se trabajar con escalera didac		Explosiva	**x**	20	
grupo B se utilisan un platillo 3 conos	Resistencia	Aerobica		20	
cada 10 minutos roran por todas las act		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 4. se formaran en dos	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/4/2022	**Lugar: plide**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implementar diferentes actividades para fortalecer la velocidad					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.harmar un circulo y tocar el balon de	Calentamiento			10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
1 actividad 1 se orgniza 4 grupos	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
circuito 1:abran 6 aros en la mitad del c		Explosiva	**x**	20	
circuito 2: abran 6 conos distribuidos e	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
circuiro 3:abran 6 platillos distribuidos		Anaerobica		20	
circuito 4: abran 8 platillos de dos color	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. se arman dos grupos donde se	Acoplamiento	**x**	10
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltar		x	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/4/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: fortalecer la resistencia en los deportistas					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
3.iniciar con trote suave y luego correr	Calentamiento		**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**nometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
1.actividad formar grupos de 4 a 4	Fuerza	MAXIMA	**X**	30	
actividad 2 se dividira el trabajo en las		Explosiva		30	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.3.actividad a siegas cada integrante	Acoplamiento	**x**	30
	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

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

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/4/2022		**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**nometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
se hara una rutina de entrenamiento	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
actividad de coordinación por medio d		Explosiva	**x**	30	
ejercicio 1 la pierna derecha y mano d	Resistencia	Aerobica			
ejercicio 2 mismo ejercicio pero cambi		Anaerobica			
ejercicio 3 trotar dentro del agua lo su	Velocidad	Maxima			
ejercicio 4 trabajar abdomen		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

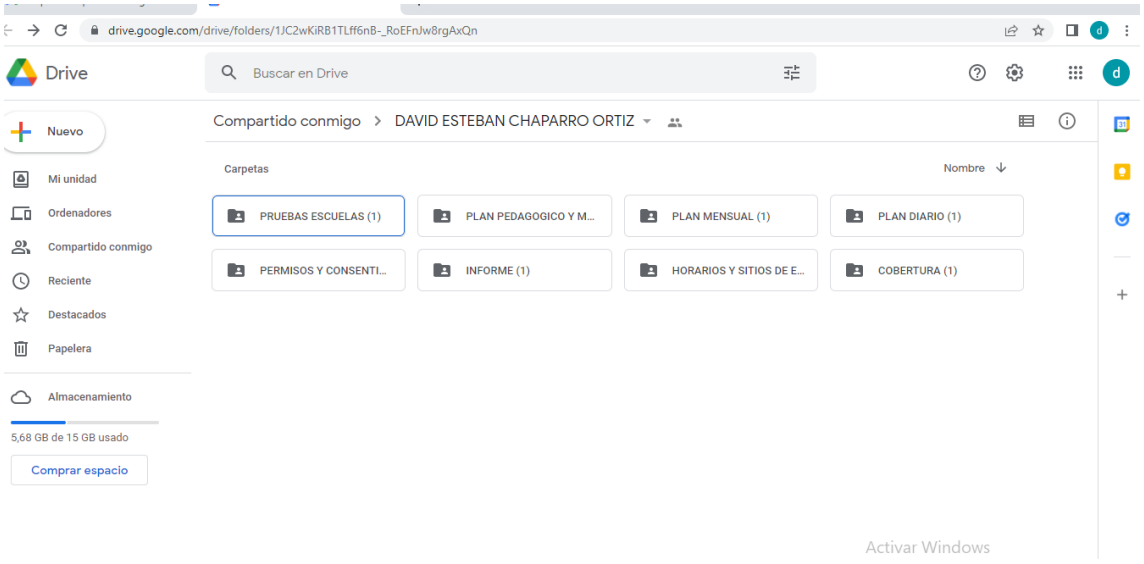
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
partido de futbol mano dentro de la	Acoplamiento	**x**	30
2.	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

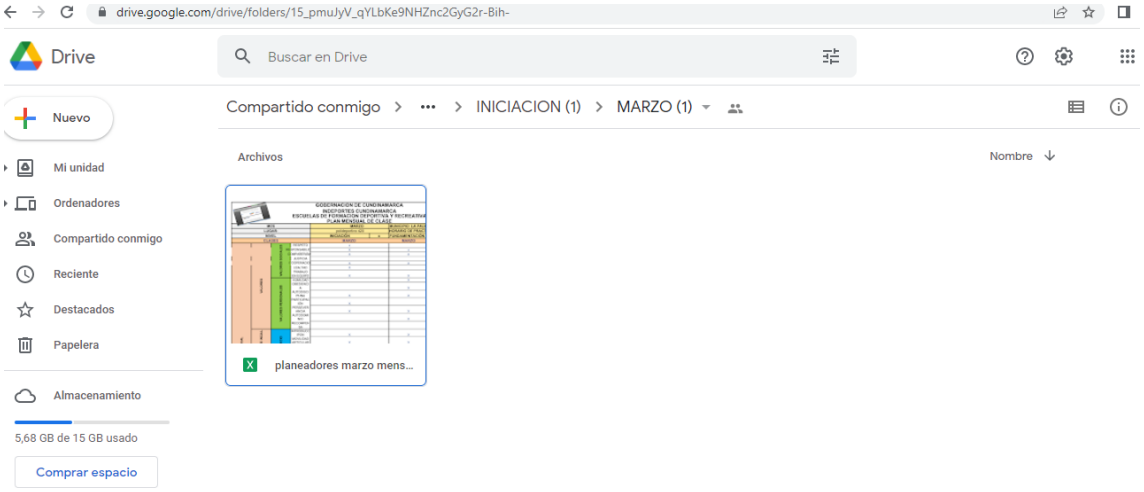
PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

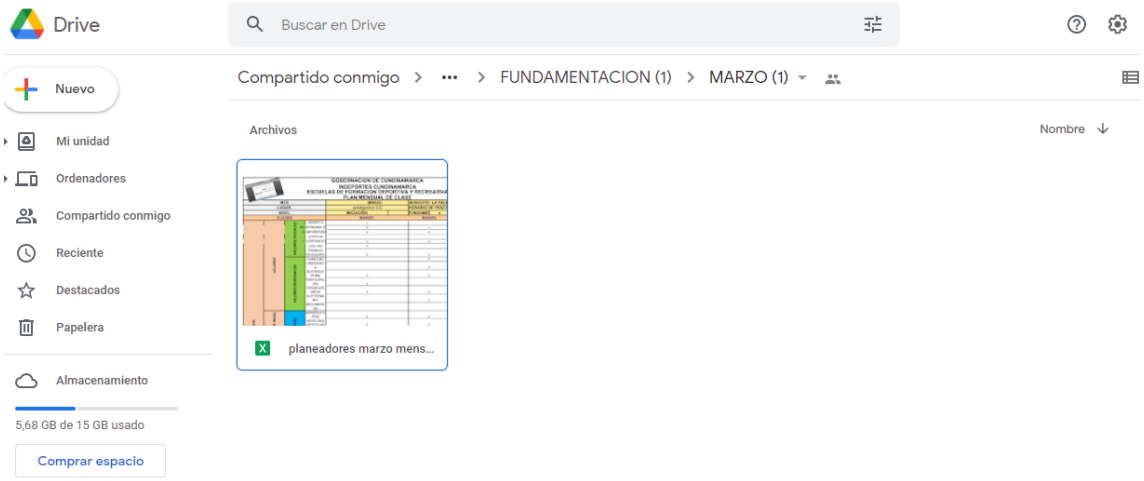
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

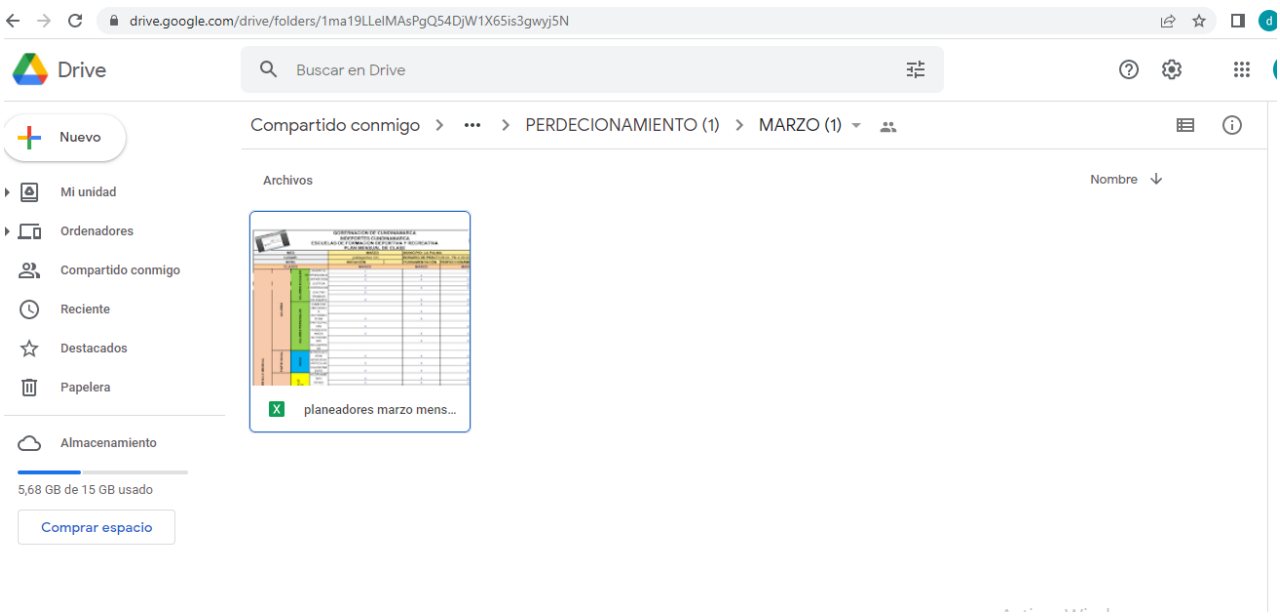


ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



Activar Windows







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

MES				MARZO				MUNICIPIO: LA PALMA						
LUGAR:				palideportiva 420				HORARIO DE PF			02:00 PM	04:00 PM		
NIVEL				INICIACIÓN			x	FUNDAMENTAC			PERFECCIONAMIENTO			
CLASES				MARZO				MARZO			MARZO			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	.							.			
			SPONSABILI	X				.						
			MPAÑERIS	X				X			X			
			JUSTICIA								X			
			OOPERACI	X				X			X			
			LEALTAD	X										
			TRABAJO EN EQUIPO	X				X			X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					X			X			
			OBEDIENC IA					X			X			
			AUTODISC PLINA	X				X						
			PARTICIP ACIÓN	X							X			
			PERSEVER ANCIA	X				X			X			
			AUTODOMI NIO					X			X			
			RECOMPE NSA											
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUC CIPON	X				X			X			
			D ARTICULA	X				X			X			
			CALENTA MIENTO	X				X			X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMI ENTO	X				X			X			
			RITMO	X				X			X			
			EQUILIBRIO	X				X			X			
			ORIENTACIO								X			
			PERENCIAC								X			
			REACCIÓN								X			
			ADAPTACIÓ											
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				X			X			
			VELOCIDAD	X				X			X			
			LEXIBILIDA	X										
			RESISTENCI	X				X			X			
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	X				X			X			
		TOS OS												



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

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: LA PALMA**	
LUGAR:				polideportivo CIC		**HORARIO DE PR** 04:00 PM A 06:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDA** x	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**	**MARZO**
ROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x	
			PONSABILI	x		x	
			MPAÑERIS	x		x	x
			JUSTICIA				x
			OOPERACIO	x		x	x
			LEALTAD	x			
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			x	x
			OBEDIENCIA			x	x
			AUTODISCIPLINA	x		x	
			PARTICIPACIÓN	x			x
			PERSEVERANCIA	x		x	x
			AUTODOMINIO			x	x
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x	x
			MOVILIDAD	x		x	x
			CALENTAMIENTO	x		x	x
		DE DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		x	x
			RITMO	x		x	x
			EQUILIBRIO	x		x	x
			ORIENTACIO				x
			FERENCIAC				x
			REACCIÓN			x	x
			ADAPTACIÓ			x	
			FUERZA	x		x	x



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

MES	MARZO	MUNICIPIO: LA PALMA	
LUGAR:	polideportiva CIC	HORARIO DE PRA 06:00 PM A 08:00 PM	
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAM ENTACI	PERFECCIONAMI X

CLASES				MARZO	MARZO	MARZO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	.		.
			SPONSABILI	X	.	
			OMPAÑERIS	X	X	X
			JUSTICIA			X
			COOPERACIO	X	X	X
			LEALTAD	X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	X
			OBEDIENCIA		X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACIÓN	X		X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO		X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	NTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACIO			X
			FERENCIACI			X
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDA	X		
			RESISTENCIA	X	X	X
			PASE	X	X	X

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

OFICINA CULTURA, TURISMO Y DEPORTES.	REPÚBLICA DE COLOMBIA MUNICIPIO DE LA PALMA, CUNDINAMARCA NIT: 899999369-1	Código:	SDSS-OCTD 401.3.003
		Versión:	01
	CERTIFICACIONES	Página 1 de 1	

La Palma Cundinamarca, 1 de Abril del 2022.

EL SUSCRITO JEFE DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES,

HACE CONSTAR:

QUE **DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTÍZ**, IDENTIFICADO CON LA CÉDULA DE CIUDADANÍA **NO. 1.069.054.783**, PRESTÓ SUS SERVICIOS COMO **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN EN FÚTBOL DE SALÓN**, DURANTE EL PERÍODO COMPRENDIDO ENTRE EL 01 DE MARZO DE 2022 AL 31 DE MARZO DE 2022, CUMPLIENDO SUS OBLIGACIONES ESTABLECIDAS EN SU RESPECTIVO CONTRATO.

LA PRESENTE CERTIFICACIÓN SE EXPIDE AL UN (1) DÍA DEL MES 4 (ABRIL) DE 2022.

CRISTHIAN HERNÁN DELGADO CIFUENTES
JEFE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

POLITICA PUBLICA

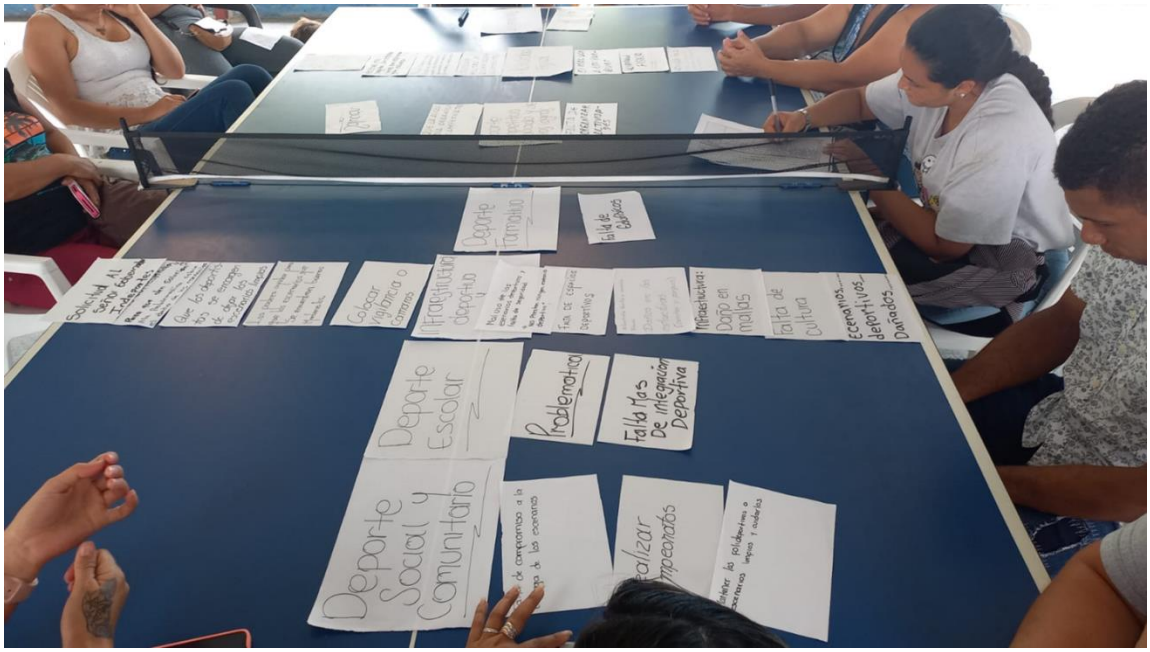
Presentación
política pública Dep

Tabulación de mesa de trabajo.pdf

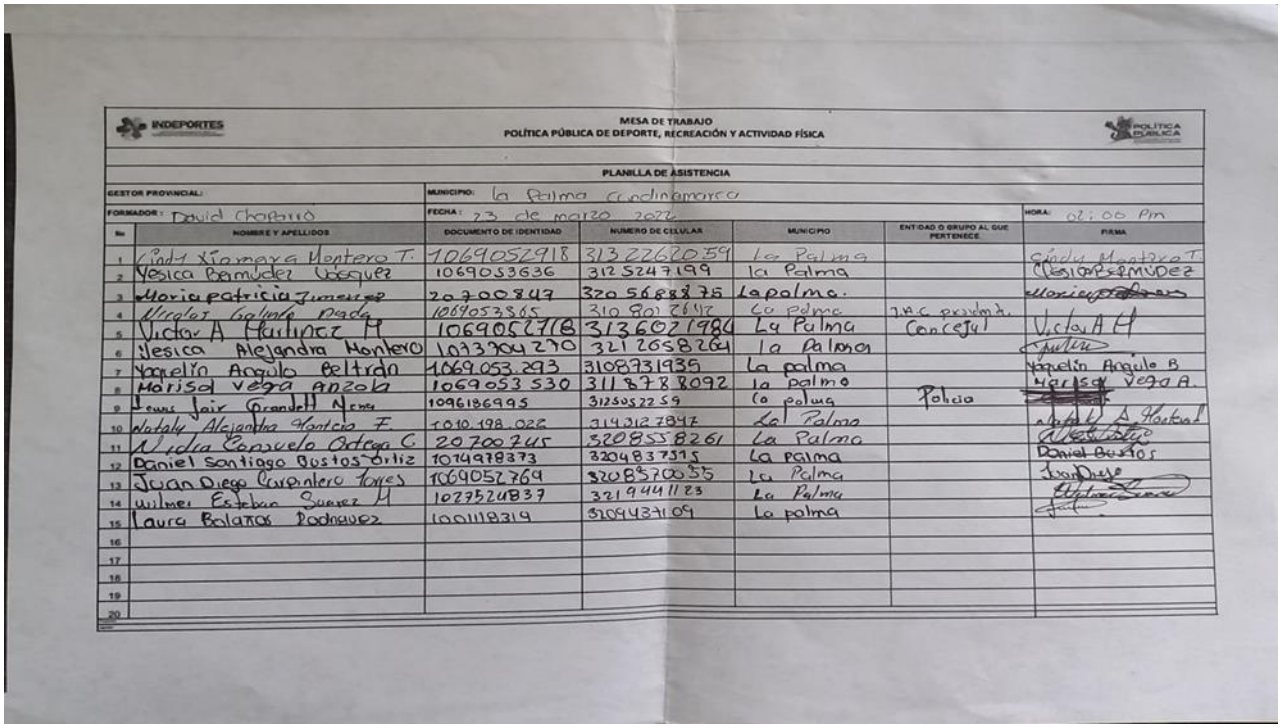


		Colocar vigilancia o cámaras. Pedirle recursos al gobernador.	
LA PALMA	Deporte formativo	Falta de profesores	problema
LA PALMA	Deporte formativo	Solicitar más profesores	solución
LA PALMA	Deporte competitivo asociado y de altos rangos	Falta de organización de actividades El mal uso de los parques vio saludables	Problema
LA PALMA	Deporte competitivo asociado y de altos rangos	Que el alcalde organice campeonatos. Organización de cuidado en los diferentes parques	solución
LA PALMA	Actividad física	Falta de actividades para mejorar capacidad física.	problema
LA PALMA	Actividad física	Colocar multas a quienes dañen elementos de recreación. Pasar cartas a la alcaldía dándoles de conocer los problemas de los escenarios y donde se realiza actividades físicas. Contar con jornadas más continuas de entrenamiento.	

Tabulación de mesa de trabajo			
Municipio	Temática	Aportes de mesa de trabajo	Situación
LA PALMA	Deporte social y comunitario	Falta de entrégala a la hora de entrega de escenarios	problema
LA PALMA	Deporte social y comunitario	Mantener los escenarios limpios y	problema
LA PALMA	Deporte social y comunicativo	Realización de campeonatos	problema
LA PALMA	Deporte escolar	Falta de mas instructores deportivos	problema
LA PALMA	Infraestructura deportiva y recreativa	Mal uso de escenarios deportivos No prestar escenarios deportivos Daños en las estructuras Daño en mallas y entradas de los polideportivos Falta de cultura	problemas
LA PALMA	Infraestructura deportiva y recreativa	Que los deportistas se encarguen de dejar limpios los escenarios deportivos. Los padres ayudar a que los escenarios se encuentren en buen estado.	soluciones


Deporte Formativo
Falta de Espacios
Deporte Escolar
Problemática
Falta de Integración Deportiva
Deporte Social y Comunitario
Falta de cultura
Escenarios deportivos Dañados


LA PALMA
RESPONSABILIDAD DE TODOS



INDEPORTES

MESA DE TRABAJO
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

POLÍTICA PÚBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL:

MUNICIPIO: La Palma Cundinamarca

FORMADOR: David Chaparro

FECHA: 23 de marzo 2022

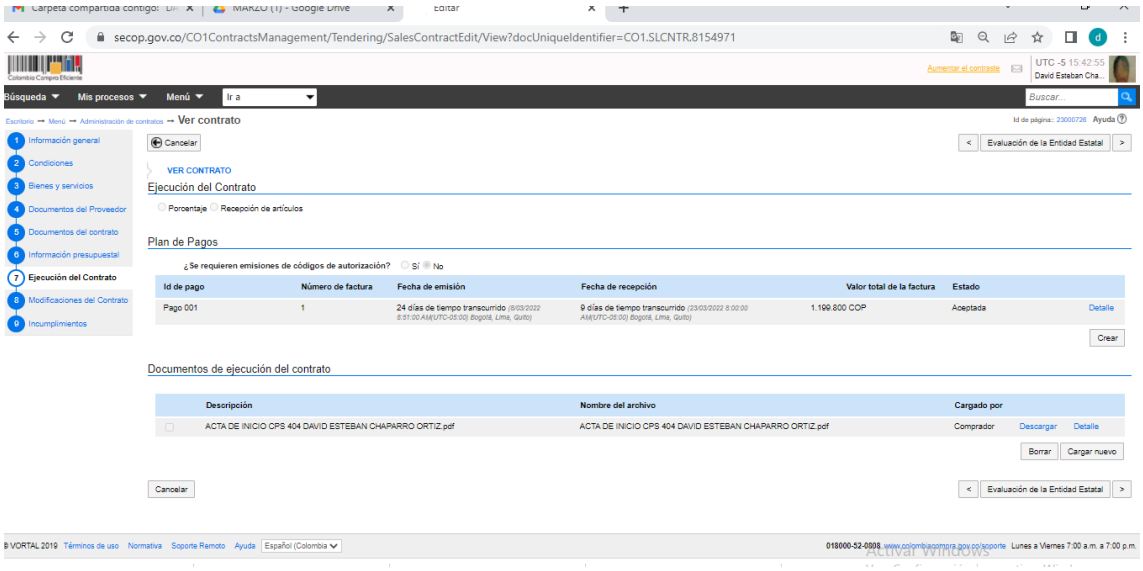
HORA: 04:00 Pm

No.	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Cindy Xiomara Montero T.	1069052918	3132260259	La Palma		Cindy Montero T.
2	Yesica Bermúdez Vásquez	1069053636	312 5247199	la Palma		Yesica Bermúdez
3	Maria patricia Jimenez	20700847	320 5688875	La palma.		Maria patricia
4	Nicolas Galindo Dada	1069053365	310 801 2647	La Palma	JAC presidente	
5	Victor A Martinez M	1069057718	3136021984	La Palma	Concejal	Victor A M
6	Yesica Alejandra Montero	1033904270	321 2058264	La Palma		
7	Yoquelin Angulo Beltran	1069.053.293	3108731935	La palma		Yoquelin Angulo B.
8	Marisol vega Anzola	1069053530	311878 8092	La palma		Marisol Vega A.
9	Jesus Jair Grandett Nova	1096186995	3125052259	La palma	Policia	
10	Natalia Alejandra Montoya F.	1010.198.026	3143127847	La Palma		Natalia A Montoya F
11	Nidia Consuelo Ortega C.	20700245	3208558261	La Palma		Nidia Consuelo
12	Daniel Santiago Bustos Ortiz	1074978373	3204837315	La Palma		Daniel Bustos
13	Juan Diego Carpintero Reyes	1069052764	3208570055	La Palma		Juan Diego
14	Wilmer Esteban Suarez M	1073524837	3219441123	La Palma		Wilmer Esteban Suarez
15	Laura Bolaños Rodriguez	1001118319	3109431109	La palma		
16						
17						
18						
19						
20						

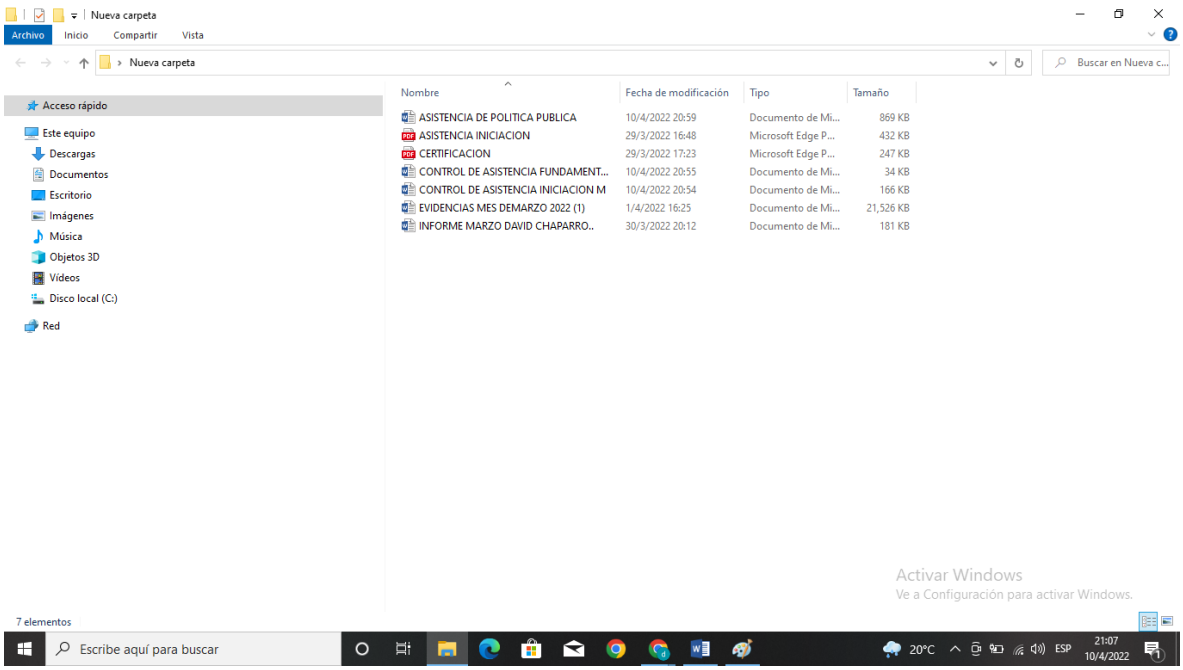
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



INFORME DE GESTIÓN CONTRA
CTUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 2 de 8 **CONTRATO No.404 de 2022**									
Nombre del Contratista	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ								
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1069054783								
Nombre y Cargo del Supervisor	LUZ DARY RUSINQUE								
Número del Contrato	404 DE 2022	**Pago Número**		2	**De**	8			
Período Informado	01/03/2022 a 30/03/2022	**No. De Registro Presupuestal**		RES - 2022000551DE 31/01/2022					
Cuenta Bancaria y Entidad	DAVIVIENDA 4659-OOO4-5928			**Corriente**		**Ahorros**	x		
Valor del Pago	1.714.000								
Fecha Acta Inicio	10 DE FEBRERO DEL 2022			**Fecha de Terminación Vigencia Inicial**		09/09 /2022			
Prórroga	**SI**		**NO**	x	**Fecha de Terminación prórroga**		N/A		
Adición	**SI**		**NO**	x	**Valor Adicionado**		N/A		
Suspensiones	**SI**		**NO**	x	**Periodo de Terminación**		N/A		

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.

Obligaciones específicas	**Actividades realizadas**
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	Ejecute la organización de los niños y niñas que participaran en la escuela de formación de fútbol de salón de la palma Cundinamarca desde el 1 hasta el 31 de marzo, donde se trabajó con la ayuda de la comunidad y padres de familia para así lograr adquirir la participación de 46 niños y niñas que harán parte de los tres niveles asignados que corresponde a iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, para así concretar mi presentación frente al alcalde y al secretario de deportes y recreación del Municipio de la Palma Cundinamarca el día 1 de marzo del presente año.
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.	Informe la entrega del plan pedagógico y malla pedagógica de los tres niveles de formación que se trabaja en la escuela de formación de fútbol de salón los cuales son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, el día martes 1 de marzo del presente año.
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Ejecute las actividades planteadas en plan pedagógico y en la malla curricular exitosamente con los 3 grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento donde se cuentan las evidencias y beneficios que se ha logrado concluir en las secciones.

1. 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.	focalice una cobertura de 46 participantes los cuales están distribuidos en los tres niveles de formación los cuales son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, el cual tuvo lugar desde el 1 hasta el 30 de febrero. https://drive.google.com/drive/folders/1-1QkO8MXEBVtoi_tOpXr2ronVOwircmy?usp=sharing
2. 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..	Presente las diferentes evidencias por medio de la plataforma de la alcaldía dando a conocer el trabajo de la escuela de indeportes del área fútbol de salón.
3. 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.	Ejecute las sesiones preparadas del mes de marzo en los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de la escuela de formación cumpliendo con las 36 sesiones asignadas. Iniciación Fechas: Marzo semana 1 miércoles 2 y jueves 3 Marzo semana 2: lunes 7, miércoles 9 y jueves 10 Marzo semana 3: lunes 14, miércoles 16 y jueves 17 Marzo semana 4: lunes 21, miércoles 23 y jueves 24 Marzo semana 5: lunes 28, miércoles 30 y jueves 31 Fundamentación Fechas: Marzo semana 1 miércoles 2 y jueves 3 Marzo semana 2: lunes 7, miércoles 9 y jueves 10

	Marzo semana 3: lunes 14, miércoles 16 y jueves 17 Marzo semana 4: lunes 21, miércoles 23 y jueves 24 Marzo semana 5: lunes 28, miércoles 30 y jueves 31 Perfeccionamiento Fechas: Marzo semana 1 miércoles 2 y jueves 3 Marzo semana 2: lunes 7, miércoles 9 y jueves 10 Marzo semana 3: lunes 14, miércoles 16 y jueves 17 Marzo semana 4: lunes 21, miércoles 23 y jueves 24 Marzo semana 5: lunes 28, miércoles 30 y jueves 31 Respectivas fechas en el drive Iniciación https://drive.google.com/drive/folders/1zt7UOHAscs2Nz6241G1koZ_FprG-SU2b?usp=sharing fundamentación https://drive.google.com/drive/folders/1JGGSoLwYKD0FyudfTbOyacQYtXupPBaN?usp=sharing perfeccionamiento https://drive.google.com/drive/folders/1RsH8e9iNc_MZbBo3CrFNC-QHTNuW4fmP?usp=sharing

4. 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.	Ejecute las sesiones preparadas del mes de marzo en los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de la escuela de formación cumpliendo con las 36 sesiones asignadas. Iniciación Fechas: Marzo semana 1 miércoles 2 y jueves 3 Marzo semana 2: lunes 7, miércoles 9 y jueves 10 Marzo semana 3: lunes 14, miércoles 16 y jueves 17 Marzo semana 4: lunes 21, miércoles 23 y jueves 24 Marzo semana 5: lunes 28, miércoles 30 y jueves 31 Fundamentación Fechas: Marzo semana 1 miércoles 2 y jueves 3 Marzo semana 2: lunes 7, miércoles 9 y jueves 10 Marzo semana 3: lunes 14, miércoles 16 y jueves 17 Marzo semana 4: lunes 21, miércoles 23 y jueves 24 Marzo semana 5: lunes 28, miércoles 30 y jueves 31 Perfeccionamiento Fechas: Marzo semana 1 miércoles 2 y jueves 3 Marzo semana 2: lunes 7, miércoles 9 y jueves 10 Marzo semana 3: lunes 14, miércoles 16 y jueves 17 Marzo semana 4: lunes 21, miércoles 23 y jueves 24 Marzo semana 5: lunes 28, miércoles 30 y jueves 31 Respectivas fechas en el drive Iniciación https://drive.google.com/drive/folders/1zt7UOHAscs2Nz6241G1koZ_FprG-SU2b?usp=sharing fundamentación https://drive.google.com/drive/folders/1JGGSoLwYKD0FyudfTbOyacQYtXupPBaN?usp=sharing perfeccionamiento https://drive.google.com/drive/folders/1RsH8e9iNc_MZbBo3CrFNC-QHTNuW4fmP?usp=sharing
5. 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.	Presente el enlace de drive por el cual estoy trabajando los formatos de permisos y consentimientos, plan pedagógico, malla curricular, plan mensual, plan diario, informe, horarios y sitios de entrenamiento, cobertura y las pruebas respectivas para cada escuela. https://drive.google.com/drive/folders/1GQw0q3nlcGn9BRigaC wVk945fS9J7lX4?usp=shari

6. 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.	Informe los temas que se realizaron en la escuela de formación de la modalidad de fútbol de salón y las fechas que se trabajaron las secciones en cada grupo. Iniciación Fechas: Marzo semana 1 miércoles 2 y jueves 3 Marzo semana 2: lunes 7, miércoles 9 y jueves 10 Marzo semana 3: lunes 14, miércoles 16 y jueves 17 Marzo semana 4: lunes 21, miércoles 23 y jueves 24 Marzo semana 5: lunes 28, miércoles 30 y jueves 31 Fundamentación fechas: marzo semana 1 miércoles 2 y jueves 3 Marzo semana 2: lunes 7, miércoles 9 y jueves 10 Marzo semana 3: lunes 14, miércoles 16 y jueves 17 Marzo semana 4: lunes 21, miércoles 23 y jueves 24 Marzo semana 5: lunes 28, miércoles 30 y jueves 31 Perfeccionamiento Fechas: Marzo semana 1 miércoles 2 y jueves 3 Marzo semana 2: lunes 7, miércoles 9 y jueves 10 Marzo semana 3: lunes 14, miércoles 16 y jueves 17 Marzo semana 4: lunes 21, miércoles 23 y jueves 24 Marzo semana 5: lunes 28, miércoles 30 y jueves 31 Respectivas fechas en el drive https://drive.google.com/drive/folders/1lwUtW34ackwA6bkhKm lLn-y_RiIN9o2E?usp=sharing
7. 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.	Informe que aún no se han entregado las fechas de las pruebas físicas y teóricas del mes de marzo ya que no se contó con el tiempo suficiente para su elaboración, por lo cual en el mes de abril se verán reflejadas en sus correspondientes fechas.

8. 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.	Informe que aún no se han entregado las fechas de las pruebas físicas y teóricas del mes de marzo ya que no se contó con el tiempo suficiente para su elaboración, por lo cual en el mes de abril se verán reflejadas en sus correspondientes fechas.
9. 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	presente la entrega de la certificación por parte del organismo deportivo municipal, donde hace constar la realización de las actividades mensuales del mes de marzo.
10. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoye en acompañamiento a la actividad del día 30 de marzo a una salida ecológica por parte de la alcaldía municipal de la palma Cundinamarca.
11. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
12. 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.	presente debidamente diligenciado el área de archivo de la subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) cuando se me sea requerido
13. 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.	Presente informe donde se evidencia los respectivos soportes y evidencias que se han elaborado desde el día martes 1 de marzo hasta el día jueves 31 de marzo del presente año.
14. 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.	Presente los formatos debidamente diligenciados en el momento que culmine el contrato. https://drive.google.com/drive/folders/1nVQAMiTfDtffTXYbd0m-YMLzI1wMzAU4?usp=sharing

DECLARACIÓN DEL CONTRATISTA

Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.

Igualmente, en calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado correctamente y declaro bajo la gravedad de juramento que las planillas fueron canceladas, de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
Febrero	$1.000.000	$125.000	$160.000	$25.000	55069632
Totales	**$1.000.000**	**$125.000**	**$160.000**	$25.000	

David Esteban Chaparro Ortiz

David Esteban Chaparro Ortiz
FIRMA CONTRATISTA
C.C.1069054783

Diego Leonardo Gómez

APOYO A LA CONTRATACIÓN
C.C.1019071485

Versión 002

SFA-FO-004
01/02/2021

Bogotá,01 de ABRIL de 2022

CUENT A DE COBRO 002

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA Nit 900.294.884

DEBE A:

DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
CC 1.069.054.783 LA PALMA CUNDINAMARCA

Por concepto de cobro N° 02 del contrato de prestación de servicios Nª 404 de 2022, comprendido entre el 1 DE MARZO DEL 2022 al 30 DE MARZO DEL 2022, período en el cual presté mis servicios en el Municipio de LA PALMA del departamento de Cundinamarca.

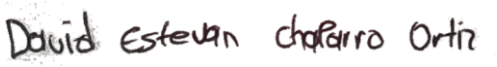
Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros No. 465900045928 de banco Davivienda.

SON: UN MILLÓN SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS (1.714.000) M/CTE.

Nota: Me permito solicitar aplicar lo dispuesto en el Art. 206 , 329, 330, 332, 387 y 383 del Estatuto T tributario, al igual que lo dispuesto en el artículo 4 del Decreto 2271 de 2009 y el Decreto 1273 de 2018, por medio del cual se hicieron cambios a los aportes al sistema de Seguridad Social de los trabajadores independientes. Manifiesto que:

- Me clasifico en la cédula de rentas de trabajo teniendo en cuenta la definición del art. 103 del Estatuto Tributario
- Que no he contratado o vinculado dos (2) o más trabajadores asociados a la actividad. ● El IBC de la seguridad social presentada corresponde al 40% del valor mensual contratado.

Atentamente



DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ

CC 1.069.054.783 de La Palma Cundinamarca

No responsable de IV A

Transacción Aprobada

Su planilla ha sido enviada y pagada con éxito. Por favor imprima este comprobante como soporte del envío y pago de su planilla.

ARUS®
Tecnología + Información + Conocimiento

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2022-03-29, 10:58:57 AM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	marzo de 2022
Periodo de Cotización Para Salud	marzo de 2022
Empresa	DAVID CHAPARRO
CEDULA CIUDADANIA	CC 1069054783
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	55069632
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1255138770
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 310.000
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliado	Valor sin Mora	Total Intéres
N800224808	230301	PORVENIR	1	$ 160.000	
N899999107	EPSC22	EPS-S CONVIDA	1	$ 125.000	
N860011153	14-23		1	$ 25.000	
				$ 310.000	

$ 0

$ 0

ARP - POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS

$ 0

SubTotales: $ 0

Total a Pagar: $ 310.000

ANEXAR 4 FOTOS POR NIVEL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION</th></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR:07/03/2022 POLIDEPORTIVO 420</td><td>FECHA Y LUGAR:17/03/2022 POLIDEPORTIVO 420</td></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td></tr>
</table>

FECHA Y LUGAR:21/03/2022 **POLIDEPORTIVO 420**	**FECHA Y LUGAR:24/03/2022** **VILLA OLIMPICA**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR:01/03/2022 **POLIDEPORTIVO 420**	**FECHA Y LUGAR:10/03/2022** **POLIDEPORTIVO CIC**
	

FECHA Y LUGAR:23/03/2022 POLIDEPORTIVO 420	**FECHA Y LUGAR:30/03/2022 POLIDEPORTIVO 420**

PERFECIONAMIENTO	
	
FECHA Y LUGAR:14/03/2022 POLIDEPORTIVO CIC	**FECHA Y LUGAR:10/03/2022 POLIDEPORTIVO 420**

	
FECHA Y LUGAR: 01/03/2022 **POLIDEPORTIVO CIC**	**FECHA Y LUGAR:27/03/2022** **POLIDEPORTIVO CIC**