EVIDENCIAS PAGO 03	
FORMADOR	ELIANA PATRICIA MENDOZA
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL SALA
MUNICIPIO	CHAGUANI
NUMERO DEL CONTRATO	048-2022
PERIODO INFORMADO	01/04/2022 AL 30/04/2022

OBLIGACIÓN 1



OBLIGACION 2

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO DE LA ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL SALA DE LA PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO

Introducción

El futbol sala es un deporte que permite desarrollar una serie de habilidades motrices y cognitivas fundamentales en el ser humano, que pueden ser adaptadas a niños, niñas, adolescentes y jóvenes de edades entre los 6 y 17 años, permitiéndole así a esta disciplina deportiva convertirse en una alternativa y una herramienta para la enseñanza y estimulación del desarrollo motor. Se debe propiciar espacios y actividades para el aprovechamiento del tiempo libre que permitan el desarrollo, no solo con actividades lúdicas sino con programas planeados y direccionados hacia las necesidades, capacidades y habilidades que niños, niñas, adolescentes y jóvenes requieran en su aprendizaje.

Con esta actividad se pretende recopilar los conocimientos dirigidos a la preparación física en futbolistas de las categorías de los 6 a 17 años. En la preparación de cualquier deportista y especial el futbolista requiere un trabajo de fuerza que es la base para poder soportar las cargas en sus músculos, proporcionada por las exigencias del futbol sala actual. Muchas investigaciones han tratado de proponer entrenamientos para poder suplir las necesidades requeridas en el futbol sala, mejorando métodos de trabajo en la cualidad de fuerza, y es aquí donde radican la mayoría de interrogantes por lo que se debe hacer o no hacer en el trabajo, la cantidad de carga y su intensidad. El futbol sala actual cada vez se hace más fuerte.

JUSTIFICACIÓN

La formación en cualquier disciplina deportiva establece una relación entre la educación y el deporte como componentes esenciales de la educación deportiva, se quiere generar y crear oportunidades de participación en procesos deportivos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento aprovechando el tiempo libre de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes y que puedan adquirir a través de esta disciplina deportiva el crecimiento personal de interacción social y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses de cada ser, por esta razón nos vemos en la necesidad de proponer un trabajo de tipo monográfico en donde se desarrolle la fuerza, enfatizada de la fuerza rápida en la categoría de los 6 a 17 años. Respetando los procesos de madurez y los principios del entrenamiento deportivo.

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte."

- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación "establece normas generales para regular el Servicio Público de la **Educación** que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad."

- Decreto 2845 de 1984 "Por el cual se dictan normas para el ordenamiento del deporte, la educación física y la recreación."

- Decreto 2225 de 1985 "Por el cual se reglamenta parcialmente el Decreto 2845 de 1984 y se dictan disposiciones sobre la participación de niños en eventos deportivos y recreativos."

- Resolución 001909 de 1991 "Por la cual se reglamenta el proyecto de ESCUELAS DE FORMACION."

OBJETIVO GENERAL

Promover e incentivar la participación de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento con la escuela de formación deportiva de futbol sala como uno de los deportes fundamentales en el aprovechamiento del tiempo libre y la formación integral del ser humano buscando una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover el futbol sala a los niños, niñas, jóvenes y adolescentes como parte de la escuela de formación deportiva.
- Caracterizar el tipo de trabajo en las categorías de los 6 a 17 años.
- Fomentar en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes a las buenas prácticas deportivas a través del futbol sala.
- Respetar el ritmo de aprendizaje de cada niño permitiéndole libertad en la construcción de su propio conocimiento.
- Adaptar los espacios para los deportistas de edades entre los 6 y 17 años, con los elementos básicos propios del futbol sala.
- Brindar un espacio de formación y recreación de los valores tanto en padres e hijos.
- Aprovechar y dar buen uso de los implementos que el municipio y el Departamento nos ofrece para la práctica deportiva.
- Enseñar a tener sentido de pertenecía y cuidar todo a nuestro alrededor

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Las Escuelas de Formación Deportivas están dirigidas a niños, niñas, adolescentes y jóvenes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

GRUPO POBLACIONAL	FEM	MAS
INFANCIA (6 a 11 AÑOS)	**14**	**15**
ADOLESCENTES (12 a 14 AÑOS)	**11**	**10**
JOVENES (15 a 17 AÑOS)	**14**	**14**
TOTAL	**39**	**39**

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II
REFORZAMIENTO MOTOR	50%	15%
FUNDAMENTACION GLOBAL	30%	40%
FUNDAMENTACION TECNICA	15%	40%
FUNDAMENTACION TACTICA	5%	25%
PREPARACION FISICA	8%	15%
PREPARACION TEORICA	5%	10%
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	5%	5%
COMPETENCIA	5%	10%
ROTACION	21%	13%
PREPARACION PSICOLOGICA	5%	5%

NIVEL I

1. **INICIACION AL FUTBOL SALA**

- La cancha
- La pelota
- La portería

Objetivos: Adquirir patrones motores básicos.
Se trata de acrecentar la experiencia motriz de forma muy generalizada y globalizada.
Etapa: Aplicación de las habilidades genérica en el juego deportivo. Utiliza el deporte como medio para desarrollar habilidades básicas.

NIVEL II

2. **FORMACION BASICA Y FUNDAMENTACION**

Fundamentación Básica

ɔos de golpes:	Sesiones 1- 6
sición en la cancha	Sesiones 1- 12
que de lateral	Sesiones 1-6
que de esquina	Sesiones 1-6
que corto	Sesiones 1-6
que largo	Sesiones 1-6
cnicas de golpe de derecha e izquierda	Sesiones 1-10
pase, la recepción la forma más compleja y agresiva del juego	Sesiones 1-10.
egos y ejercicios que implican cambios de velocidad y reacción	Sesiones 1-16.
ercicios que busquen afianzar lo aprendido	Sesiones 1-16.

Objetivo:
Contacto con las prácticas fundamentales deportiva: Iniciar en el desarrollo de habilidades específicas. Trabajo en equipo

Fundamentación Técnica

• Práctica de pateo de derecha e izquierda	Sesiones 1-16
• Práctica de saque dirigidos	Sesiones 1-16.
• Pateo, velocidad dados a la pelota	Sesiones 1-16
• Ejercicios que buscan afianzar las técnicas anteriores	Sesiones 1-20

Objetivos:

- Preparar al niño en una especialidad deportiva que se supone será la definitiva.
- Preparación orgánica y funcional general que permita soportar en el futuro cargas de entrenamiento.
- Preparación física general especifica.
- Desarrollo técnico especifico aplicado a la especialidad. Desarrollo táctico.
- Mejorar la técnica y la táctica del deportista y la destreza a la hora del juego

INICIACION DEPORTIVA.

OBJETIVO GENERAL

- Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor interpretación de gestos y habilidad deportiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los participantes.

- Desarrollar cualidades físicas, la socialización, la comprensión y la creatividad de cada participante.

- Dar a los participantes una alternativa para el mejor aprovechamiento del tiempo libre.

- Desarrollar sus aptitudes psicomotoras a deportes individuales y en conjunto, como lo es el desarrollo del baloncesto, futbol y natación.

UNIDAD TEMATICA: MEDIOS A UTILIZAR

- Conocimiento de las partes del cuerpo y sus movimientos posibles
- Espacio tiempo
- Ritmo y movimiento

6 a 7 años

• Trabajos por parejas y en grupos, persecución	Sesiones 1-20.
• Carreras de habilidad	Sesiones 1-15.
• Ejercicios libres	sesiones 1-24
• Agilidad y destreza	Sesiones 1-19.
• Carreras de obstáculos	sesiones 1- 30
• Ejercitación de técnicas básicas	sesiones 1-25
• Festivales con otros equipos	

8 a 10 años

• Trabajos por parejas, tríos, cuartetos, grupos	Sesiones 1-9.
• Carreras de habilidad:	Sesiones 1-12.
• Ejercicios libres, construidos o técnicos:	Sesiones 1-15.
• Agilidad y destrezas:	Sesiones 1-10.
• Competición por parejas y en grupos:	Sesiones 1-15.
• Carreras de obstáculos juegos de forma y ritmo	Sesiones 1-10.
• Trabajos individuales	Sesiones 1-15.
• Festivales	

UNIDAD TEMATICA: PREPARACIÓN FÍSICA

Desarrollar las capacidades físicas básicas para el complemento en su desarrollo psicomotriz:	
• Equilibrio	1- 10 sesiones
• Coordinación	1-10 sesiones

• Velocidad:	1-10 sesiones
• Resistencia	1-10 sesiones
• Fuerza	1-5 sesiones

6 a 7 años

• Buena postura funcional	3 sesiones
• Sentido del equilibrio, flexibilidad.	1-3 sesiones
• Movilidad articular, coordinación, destrezas múltiples	50 sesiones
• Mejorar y desarrollar la velocidad de reacción	10 sesiones
• Actividades vigorosas enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras de su cuerpo y del espacio	30 sesiones
• Ejercicios de agilidad y destrezas:	1 -10 sesiones.

.

8 a 10 años

• Buena postura funcional	1-3 sesiones
• Sentido del equilibrio	1-3 sesiones
• Movilidad articular, flexibilidad, coordinación	1-50 sesiones
• Mejorar la resistencia orgánica, la fuerza de brazos y piernas	1-15 sesiones
• Mejorar la velocidad, calidad de velocidad, velocidad de reacción	1-15 sesiones
• Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permita alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras de su cuerpo y del espacio	1-30 sesiones
• Ejercicios de agilidad y destrezas	1-10 sesiones

UNIDAD TEMATICA: PREPARACIÓN TÉCNICA

- Estimular al niño en el aprendizaje de los movimientos o gestos básicos a través del juego recreativo.
- Estimular y desarrollar los valores como el respeto, la tolerancia, el compromiso, la amistad, el compañerismo y el sentido de pertenencia en la comunidad.

6 a 7 años

- Dominio de la pelota o rebote del balón
- Conducción en línea recta o en zigzag.
- Cambios de dirección o sentido, asociar con otros fundamentos
- Formas básicas de pases
- Lanzamiento al arco sobre carrera y sobre salto vertical y horizontal.

8 a 10 años

- Dominio de la pelota o rebote del balón
- Conducción en línea recta o en zigzag

- Cambios de dirección o sentido, asociar con otros fundamentos.
- Formas básicas de pases.
- Lanzamientos al arco sobre carrera y sobre salto vertical y horizontal.

METODOLOGÍA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso.

La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.

Por ejemplo, si el medio permite al alumno un mayor grado de eficiencia en la coordinación ojo-mano por la ejercitación de juegos como baloncesto, voleibol y el mismo futbol sala, deberán efectuarse otras actividades que conlleven al desarrollo de diferentes habilidades como coordinación ojo-pie, equilibrio, resistencia, destreza, etc. esto implica planeación integrada de contenidos.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FUTBOL SALA CHAGUANI PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO										
FORMACION DEPORTIVA FUTBOL SALA NIVEL	ACTIVIDADES	SES	YO	NIO	LIO	OSTO	PTIEMBRE	TUBRE	VIEMBRE	DICIEMBRE
		OMOCION								
		TRICIDAD								
		PACIDADES FISICAS								
		RTE BASICA-DESTREZAS								
		RTE TEORICA								
		SARROLLO COGNITIVO								
		TIVIDAD RECREATIVA								

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Domina las formas básicas de movimiento (correr, saltar, caminar, lanzar.
- Mejora las habilidades locomotrices. (andar, galopar, deslizarse, esquivar, bajar, etc.)

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLA

A medida en que se alcanzan los objetivos propuestos, así como para establecer todas las correcciones y mejoras que seguro serán necesarias.

FUNDAMENTACION

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II
REFORZAMIENTO MOTOR	30%	10%
FUNDAMENTACION GLOBAL	25%	30%
FUNDAMENTACION TECNICA	10%	35%
FUNDAMENTACION TACTICA	5%	20%
PREPARACION FISICA	5%	15%
PREPARACION TEORICA	5%	10%
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	5%	5%
COMPETENCIA	5%	10%
ROTACION	21%	13%

PREPARACION PSICOLOGICA	5%	5%

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar técnicas sobre el futbol sala dirigidos a niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Realizar la preparación física general y calentamiento con ejercicios sencillos.

UNIDAD TEMÁTICA: **FUNDAMENTACIÓN BÁSICA**

• Tipos de agarre	sesiones 1-3
• Posición en la mesa	sesiones 1-3
• Conocimiento del correcto servicio	sesiones 1-20
• Técnicas de golpe de derecha e izquierda	sesiones 1-30
• Ejercicios que busquen afianzar lo aprendido	sesiones 1-30

UNIDAD TEMÁTICA: FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA

• Fundamentar a niños hacia el conocimiento de técnicas	sesiones 1- 50
• Práctica de los golpes de derecha e izquierda	sesiones 1-30
• Introducción a la técnica del corte de derecha e izquierda	sesiones 1-10
• Práctica de servicios dirigidos. Variedad de efectos	sesiones 1-20
• Ejercicios que buscan afianzar las técnicas anteriores	sesiones 1-20

METODOLOGÍA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso. La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FUTBOL SALA CHAGUANI PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO										
		SES	YO	NIO	LIO	OSTO	PTIEMBRE	TUBRE	VIEMBRE	DICIEMBRE
FORMACION DEPORTIVA FUTBOL SALA NIVEL FUNDAMENTACION	ACTIVIDADES	OMOCION								
		TRICIDAD								
		PACIDADES FISICAS								
		RTE BASICA-DESTREZAS								
		RTE TEORICA								
		SARROLLO COGNITIVO								
		TIVIDAD RECREATIVA								

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Asocia el desarrollo motriz a la fundamentación y práctica de otros deportes**.**
- Asocia la importancia del baloncesto, futbol y natación, con el desarrollo de la persona.

Reconoce fundamentos básicos del futbol sala aplicándolos a trabajos individuales y colectivos.

CONTROL Y EVALUACION DE LA UNIDAD TEMATICA A DESARROLLAR

La evaluación da información de retorno para la totalidad o parte del proceso, a fin de actuar con bases ciertas para el reajuste de todo o parte del él. Es de carácter formativo, cuando se refiere a aspectos calificables del proceso de enseñanza-aprendizaje, partiendo desde la fase inicial hasta la final, estimulando, orientando, diagnosticando, sus dificultades y ayudándole a orientar a fijar lo aprendido hasta el punto deseable. Ejemplo: método, motivación, autodominio y recursos.

Se lanzarán balones al evaluado para que ejecute un máximo de 4 goles cada uno.

- Ejecución técnica global (posición de espera, presa o preparación, colocación y posición de los pies, finalización del golpe).
- Precisión**.**

PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar tácticas sobre el futbol sala dirigidos a niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Realizar ejercicios sencillos con repeticiones para mejorar su rendimiento con las técnicas aprendidas.
- Estudio de las reglas del juego y de la reglamentación general.
- Repaso de técnicas básicas anteriores.

METODOLOGIA

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso. La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA FUTBOL SALA CHAGUANI PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO										
FORMACION DEPORTIVA FUTBOL SALA NIVEL PERFECCIONAMIENTO	ACTIVIDADES	SES	YO	NIO	IO	OSTO	PTIEMBRE	TUBRE	VIEMBREE	DICIEMBRE
		OMOCION								
		TRICIDAD								
		PACIDADES FISICAS								
		RTE BASICA-DESTREZAS								
		RTE TEORICA								
		SARROLLO COGNITIVO								
		TIVIDAD RECREATIVA								

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

- Identifica tácticas y estrategias en la práctica del deporte de futbol sala.
- Identifica los procesos que desarrollan la práctica del futbol sala
- Desarrolla actividades no locomotrices (levantar, inclinarse, doblarse, equilibrarse, etc.)

CONTROL Y EVALUACION DE LA UNIDAD TEMATICA A DESARROLLAR

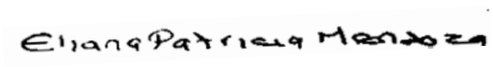
A medida en que se alcanzan los objetivos propuestos, así como para establecer todas las correcciones y mejoras que seguro serán necesarias. Se realizarán por medio de test.

BIBLIOGRAFIA

- Ley General de Educación.

- https://www.google.com/search?q=resolucion+001909+de+1991&rlz=1C1CHB
- https://www.lexbase.co/lexdocs/decretos/1985/d2225de1985

- https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=96122



FORMADOR DEPORTIVO- ELIANA PATRICIA MENDOZA

MALLA CURRICULAR INICIACION



"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
FÚTBOL SALA	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	se adapta y aprende a nuevos conocimientos adquiridos teniendo abilidades sencillas en el futbol sala
						RITMO	desarrolla acciones motoras y cordinativas
						EQUILIBRIO	realiza saltos en um solo pie, sostiene el cuerpo con un pie elevado y el otro sobre el suelo
						ORIENTACION	realiza movimientos y cambios en tiempos determinados y con rapidez
						DIFERENCIACION	realiza actividades de ataque y defensa
						REACCIÒN	reacciona ante cualquiercambio de ejercicio con rapidez
						ADAPTACIÒN	se adapta con facilidad a cualquier situacion segun su entorno
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realiza buenos movimientos y sostiene una postura adecuada a la hora de caminar
						CORRER	realiza desplazamientos con buenos movimientos teniendo un equilibrio apropiado
						SALTAR	realiza saltos con ambos pies sobre obstaculos y en desplazamientos
						ATRAPAR	cordina los movimientos en el desplazamiento
						RODAR	realiza deplazamiento donde maneje toda la estructura corporal
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	utiliza los movientos a travez de un tiempo prolongado
						VELOCIDAD	utiliza los movimientos articulando un mínimo esfuerzo
						MAXIMA	realiza movimientos duerante el desplazamiento de elementos
						EXPLOSIVA	realiza movimientos elevados en el menor tiempo posible
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	desarrolla cordinuamente una actividad o un trabajo con un balance de oxigeno en el mayor tiempor posible.
						ANAEROBICA	realiza movimientos en cortos periodos de tiempos, con un consumo de oxigeno de manera rapida
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	adquiere destreza coordinativa con movimientos sencillos
						DE DESPLAZAMIENTO	mejora el desplazamiento atravez de camaras con obstaculos
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	efectua movimientos sencillos sin desplazamiento
						DINAMICA	efectua movimientos sencillos con desplazamiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	acelera y desacelera según la marcacion o ataque
						PROFUNDIDAD	genera espacios de reduccion de espacio en el campo de juego
						PRECISION	realiza lanzamientos de balon desde cualquier angulo
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	realiza desplazamientos cortos con rapidez
						PROFUNDIDAD	realiza desplazamiento en cualquier clase de superficie
						PRECISION	realiza desplazamiento combinando varios elemerdos
				3	SALTO	POTENCIA	realiza saltos con ambos pies asimilando el impulso, el vuelo y la caida
						PROFUNDIDAD	realiza saltos con y sin impulso
						PRECISION	realiza saltos con derecha e izquierda
				4	GOLPE	POTENCIA	desarrolla cambio de juego de pelota usando obstaculos
						PROFUNDIDAD	realiza cambios con la pelota usando pie izquierdo y derecho
						PRECISION	introduce balones re cancha pequeña a determinada distancia y tiempo
				5	LANZAMIENTO	POTENCIA	desarrolla lanzamientos a porteria
						PROFUNDIDAD	utiliza balones medicinales para mejojar fuerza y potencia
						PRECISION	desarrolla habilidades de lanzamiento a porteria con obstaculos
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO Y ORIGEN	identifica el año y el origen del fútbol sala como deporte nacional e internacional
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	identifica personajes que juegan profesionalmente tanto nacional o internacional
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	identifica la indumentaria para practicar el fútbol sala
						REGLAS DEL USO DEL CAMPO DE JUEGO	practica las normas basicas para el uso adecuado del campo de juego y de los implementos deportivos
						BIOSEGURIDAD	identifica cuales son los protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al campo de juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD PERSONAL	se identifica y acepta alos demas tal como son, tiene sentido de pertencia
						TRABAJO GRUPAL	se adapta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	respeta las opiniones de sus compañeros y aporta ideas nuevas
						HONESTIDAD	trabaja principios de verdad y justicia basados en el juego limpio
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	sabe que su comportamiento se basa en el respeto, la amistad y la solidaridad para generar una buena convivencia
						DISCIPLINA	se compromete al cumplimiento y llevar una buena disciplina para poder lograr las metas
						AMISTAD	aprende a ser compañerista
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	cuida su cuerpo para mantenerse saludable
						ALIMENTACIÒN	aprende a que una alimentacion saludable es importante para poder tener un buen rendimiento
						PRESENTACION PERSONAL	aprende que debeberser una buena presentacion personal, tanto en aseo como en vestimenta
						DESCANSO Y SUEÑO	aprende que cuando el manejo y el cuerpo estan adecuadamente puede dar un buen rendimiento a la hora de deportarse
						EJERCICIO FISICO	reconoce que la actividad fisica es importante para llevar una vida saludable
				3	MOTIVACIÒN	ACTITUD POSITIVA	comprende que se debe llevar un compromiso honesto para incrementar seguridad en si mismo y en los demas
						ESFUERZO Y SUPERACIÒN	comprene que cada vez debe superar las metas y que para logrario debe esforzarse cada dia mas
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÒN Y CONCENTRACIÒN	aprende que la concentracion es unfactor decisivo en cualquier actividd deportiva tanto individual como grupal
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	aprende a trabajar en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ESPALDAS PEGADAS	con esta dinamica se fomenta el trabajo en equipo, aprendiendo a que unendo esfuerzos se puede lograr cualquier cosa
						EL ESPEJO	esta dinamica sirve para mejorar la confianza y demas ayudarles a reflexionar sobres sus emociones
						NUDO HUMANO	esta dinamica es para fomentar la buena comunicación y el trabajo en equipo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGO DEL PAÑUELO	con esta actividad se aprenda a tener consentracion y velocid
						LA SOGA O CUERDA	esta actividad sirve para tener buen trabajo en equipo
						LAS DIFERENCIAS	esta dinamica les enseñ a tener buena concentracion
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COMPETENCIA GRUPAL	participan en las actividades a realizar con el fin de trabajar en equipo
						CINCO ESTACIONES	aprenden a tener concentracion y rapidez
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	MARZO	participa en el primer festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que ahi en la escuela de
						MAYO	participa en el segundo festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que hay en la escuela de
						JUNIO	participa en el tercer festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que ahi en la escuela de
						AGOSTO	participa en el cuarto festival recreativo con cada uno de los deportitas de la formacion que ahi en la escuela de futbol

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI

MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

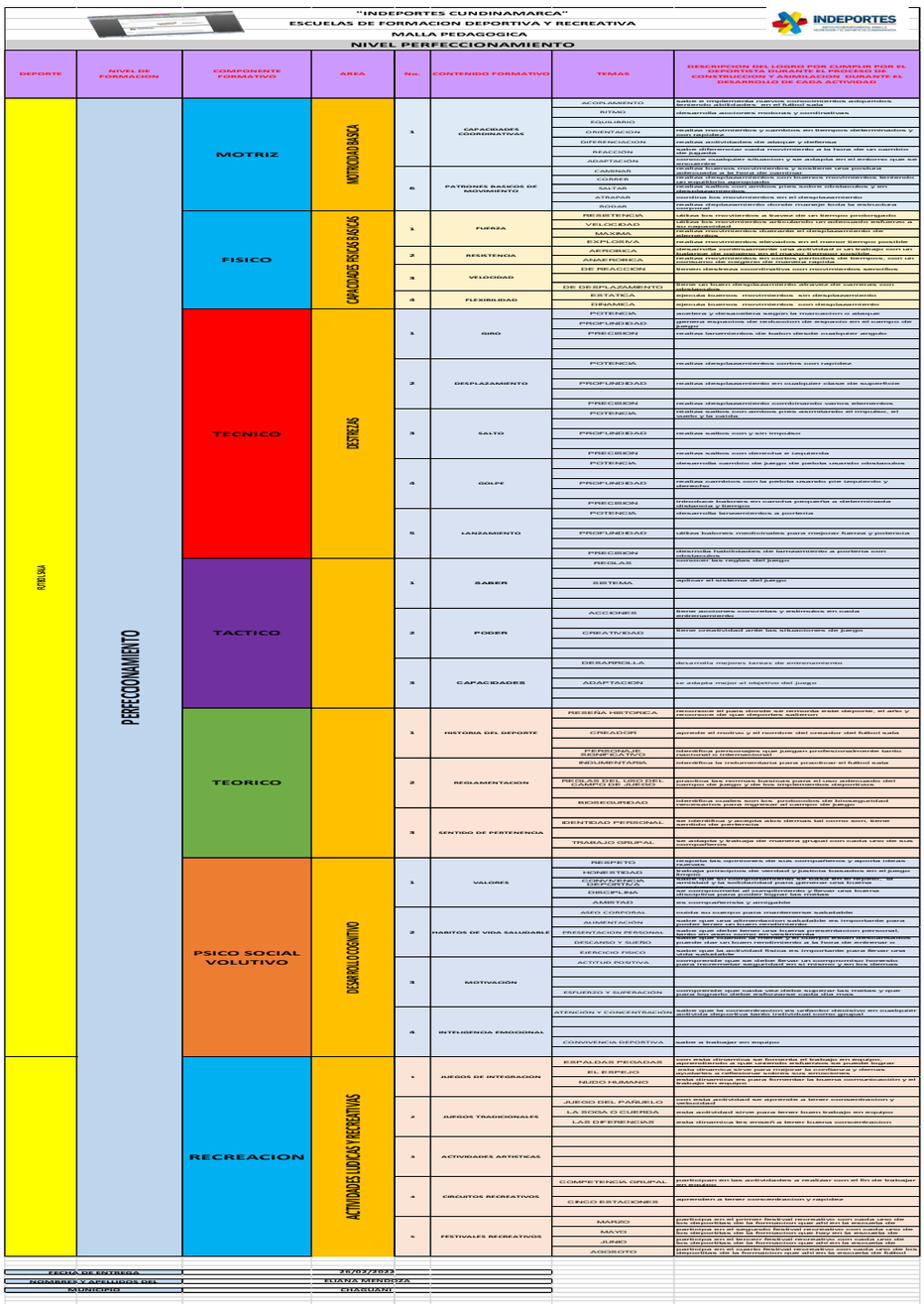
MALLA PEDAGOGICA

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
FUTBOL SALA	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	se adapta y aprende a nuevos conocimientos adquiridos teniendo abilidades sencillas en el futbol sala
						RITMO	desarrolla acciones motoras y cordinativas
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	realiza movimientos y cambios en tiempos determinados y con rapidez
						DIFERENCIACION	realiza actividades de ataque y defensa
						REACCIÓN	
						ADAPTACIÓN	se adapta con facilidad a cualquier situacion segun su entorno
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realiza buenos movimientos y sostiene una postura adecuada a la hora de caminar
						CORRER	realiza desplazamientos con buenos movimientos teniendo un equilibrio apropiado
						SALTAR	realiza saltos con ambos pies sobre obstaculos y en desplazamientos
						ATRAPAR	cordina los movimientos en el desplazamiento
						RODAR	realiza desplazamiento donde maneja toda la estructura corporal
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	utiliza los movientos a traves de un tiempo prolongado
						VELOCIDAD	utiliza los movimientos articulando un mínimo esfuerzo
						MAXIMA	realiza movimientos durante el desplazamiento de manera rapida
						EXPLOSIVA	realiza movimientos elevados en el menor tiempo posible
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	desarrolla continuamente una actividad o un trabajo con un balance de oxigeno en el mayor tiempor posible.
						ANAEROBICA	realiza movimientos en cortos periodos de tiempos, con un consumo de oxigeno de manera rapida
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	adquiere destreza coordinativa con movimientos sencillos
						DE DESPLAZAMIENTO	mejora el desplazamiento atravez de carreras con obstaculos
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	efectua movimientos sencillos sin desplazamiento
						DINAMICA	efectua movimientos sencillos con desplazamiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	acelera y desacelera según la marcacion o ataque
						PROFUNDIDAD	genera espacios de reduccion de espacio en el campo de juego
						PRECISION	realiza lanzamientos de balon desde cualquier angulo
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	realiza desplazamientos cortos con rapidez
						PROFUNDIDAD	realiza desplazamiento en cualquier clase de superficie
						PRECISION	realiza desplazamiento combinando varios elementos
				3	SALTO	POTENCIA	realiza saltos con ambos pies asimilando el impulso, el vuelo y la caida
						PROFUNDIDAD	realiza saltos con y sin impulso
						PRECISION	realiza saltos con derecha e izquierda
				4	GOLPE	POTENCIA	desarrolla cambio de juego de pelota usando obstaculos
						PROFUNDIDAD	realiza cambios con la pelota usando pie izquierdo y derecho
						PRECISION	introduce balones ne cancha pequeña a determinada distancia y tiempo
				5	LANZAMIENTO	POTENCIA	desarrolla lanzamientos a porteria
						PROFUNDIDAD	utiliza balones medicinales para mejojar fuerza y potencia
						PRECISION	desarrolla habilidades de lanzamiento a porteria con obstaculos
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESEÑA HISTORICA	reconoce el pais donde se remonta este deporte y el año y reconoce de que deportes salieron
						CREADOR	aprende el motivo y el nombre del creador del futbol sala
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	identifica personajes que jaegan profesionalmente tanto nacional o internacional
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	identifica la indumentaria para practicar el futbol sala
						REGLAS DEL USO DEL CAMPO DE JUEGO	practica las normas basicas para el uso adecuado del campo de juego y de los implementos deportivos
						BIOSEGURIDAD	identifica cuales son los protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al campo de juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						IDENTIDAD PERSONAL	se identifica y acepta ala demas tal como son, tiene sentido de pertencia
						TRABAJO GRUPAL	se adapta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	respeta las opiniones de sus compañeros y aporta ideas nuevas
						HONESTIDAD	trabaja principios de verdad y justicia basados en el juego limpio
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	sabe que su comportamiento se basa en el repeto, la amistad y la solidaridad para generar una buena
						DISCIPLINA	se compromete al cumplimiento y llevar una buena disciplina para poder lograr las metas
						AMISTAD	aprende a ser compañerista
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	cuida su cuerpo para mantenerse saludable
						ALIMENTACIÓN	aprende a que una alimentacion saludable es importante para poder tener un buen rendimiento
						PRESENTACION PERSONAL	aprende que debetener una buena presentacion personal, tanto en aseo como en vestimenta
						DESCANSO Y SUEÑO	aprende que cuando la mente y el cuerpo estan descansados puede dar un buen rendimiento a la hora de
						EJERCICIO FISICO	reconoce que la actividad física es importante para llevar una vida saludable
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	comprende que se debe llevar un compromiso honesto para incrementar seguridad en si mismo y en los demas
						ESFUERZO Y SUPERACION	comprene que cada vez debe superar las metas y que para lograrlo debe esforzarse cada dia mas
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	aprende que la concentracion es unfactor decisivo en cualquier actividá deportiva tanto individual como grupal
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	aprende a trabajar en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ESPALDAS PEGADAS	con esta dinamica se fomenta el trabajo en equipo, aprendiendo a que uniendo esfuerzos se puede lograr
						EL ESPEJO	esta dinamica sirve para mejorar la confianza y demas ayudarles a reflexionar sobres sus emociones
						NUDO HUMANO	esta dinamica es para fomentar la buena comunicación y el trabajo en equipo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGO DEL PAÑUELO	con esta actividad se aprende a tener consentracion y velocid
						LA SOGA O CUERDA	esta actividad sirve para tener buen trabajo en equipo
						LAS DIFERENCIAS	esta dinamica les enseñ a tener buena concentracion
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COMPETENCIA GRUPAL	participan en las actividades a realizar con el fin de trabajar en equipo
						CINCO ESTACIONES	aprenden a tener concentracion y rapidez
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	MARZO	participa en el primer festival recreativo con cada uno de los deportias de la formacion que ahi en la escuela de
						MAYO	participa en el segundo festival recreativo con cada uno de los deportias de la formacion que hay en la escuela de
						JUNIO	participa en el tercer festival recreativo con cada uno de los deportias de la formacion que ahi en la escuela de
						AGOSTO	participa en el cuarto festival recreativo con cada uno de los deportias de la formacion que ahi en la escuela de futbol

FECHA DE ENTREGA	26/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI

MALLA PERFECCIONAMIENTO



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

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
FUTBOL SALA	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	saber e implementar nuevas combinaciones adquiridas mejorando habilidades en el futbol sala
						RITMO	desarrolla acertares motrices y coordinativas
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	realiza movimientos y ejercicios en tiempos determinados y con ritmicidad
						DIFERENCIACION	realiza actividades de ataque y defensa
						REACCION	sabe diferenciar cada movimiento a la hora de un cambio de ritmo
						ADAPTACIÓN	conoce cualquier situacion y se adapta en el entorno que se encuentre
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realiza movimientos coordinados y sistema una postura adecuada a la hora de caminar
						CORRER	realiza desplazamientos con buenos movimientos teniendo en cuenta todos estos articulos pies sobre obstaculos y sin desplazamientos
						SALTAR	
						ATRAPAR	controla los movimientos en el desplazamiento
						RODAR	realiza desplazamiento donde maneje toda la mecanica corporal
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	utiliza los movimientos a través de un tiempo prolongado
						VELOCIDAD	utiliza los movimientos articulando un adecuado esfuerzo a su capacidad
						MAXIMA	realiza movimientos durante el desplazamiento de velocidad
						EXPLOSIVA	realiza movimientos elevados en el menor tiempo posible
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	desarrolla continuamente una actividad a un trabajo con un tiempo de sostenido en el mayor tiempo posible
						ANAEROBICA	realiza movimientos de corta duración en el tiempo, con un consumo de oxigeno de manera rapida
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	tienen destrezas coordinativa con movimientos sencillos
						DE DESPLAZAMIENTO	tiene un buen desplazamiento através de carreras con obstaculos
				4	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA	ejecuta buenos movimientos sin desplazamiento
						DINÁMICA	ejecuta buenos movimientos con desplazamiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	acentera y desacentera según la marcacion o ataques
						PROFUNDIDAD	genera espacios de reduccion de espacio en el campo de juego
						PRECISIÓN	realiza buenos movimientos de balon dando cualquier angulo
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	realiza desplazamientos cortos con rapidez
						PROFUNDIDAD	realiza desplazamientos en cualquier clase de superficie
						PRECISIÓN	realiza desplazamiento combinando varios elementos
				3	SALTO	POTENCIA	realiza saltos con ambos pies asimilando el impulso, el vuelo y la caida
						PROFUNDIDAD	realiza saltos con y sin impulso
						PRECISIÓN	realiza saltos con derecha e izquierda
				4	GOLPE	POTENCIA	desarrolla carreras de juego de pelota usando obstaculos
						PROFUNDIDAD	realiza carreras con la pelota usando pie izquierdo y derecho
						PRECISIÓN	individuales baloneo en carrera pinpecha a determinada distancia y tiempo
				5	LANZAMIENTO	POTENCIA	desarrolla lanzamientos a potencia
						PROFUNDIDAD	utiliza baloneo movilizandolo para mejorar fuerza y potencia
						PRECISIÓN	desarrolla habilidades de lanzamiento a potencia con efectividad
		TACTICO		1	SABER	REGLAS	conocer las reglas del juego
						SISTEMA	aplicar el sistema del juego
				2	PODER	ACCIONES	tiene acciones concretas y delimitadas en cada entrenamiento
						CREATIVIDAD	tiene creatividad ante las situaciones de juego
				3	CAPACIDADES	DESARROLLA	desarrolla mejores tareas de entrenamiento
						ADAPTACION	se adapta mejor al objetivo del juego
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESEÑA HISTORICA	reconoce el pais donde se desarrolla este deporte, el año y personaje que lo practica en el momento
						CREADOR	aprende el motivo y el nombre del creador del fútbol sala
				2	REGLAMENTACION	PERSONAJE REPRESENTATIVO	identifica personajes que juegan profesionalmente tanto nacional o internacional
						IMPLEMENTARIA	identifica la instrumentos para practicar el fútbol sala
						REGLAS DEL USO DEL CAMPO DE JUEGO	practica las normas basicas para el uso adecuado del campo de juego que los implementos utilizados
						BIOSEGURIDAD	identifica cuales son los protocolos de bioseguridad necesarios para ingresar al campo de juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD PERSONAL	se identifica y acepta ante demas tal como son, tiene sentido de pertenecia
						TRABAJO GRUPAL	se adapta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	respeta las opiniones de sus compañeros y aporta ideas nuevas
						HONESTIDAD	tiene principios de verdad y justicia basados en el juego limpio
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	sabe que su comportamiento se debe en el terreno de juego, la amistad y la solidaridad para generar una buena
						DISCIPLINA	tiene control de si mismo y tener una buena comunicación
						AMISTAD	es compañerista y amigable
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	cuida su cuerpo para mantenerse saludable
						ALIMENTACIÓN	sabe que una alimentacion saludable es importante para tener un buen desempeño en el deporte
						PRESENTACIÓN PERSONAL	sabe que debe tener una buena presentacion personal, antes de iniciar cualquier entrenamiento
						DESCANSO Y SUEÑO	puede dar un buen rendimiento a la hora de entrenar o
						EJERCICIO FISICO	sabe que la actividad física es importante para llevar una vida saludable
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	comprende que se debe llevar un compromiso honesto para trabajar dentro adecuado para el y los demas
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	comprende que nada vas debe sugerir las metas y que para lograrlo debe esforzarse cada dia mas
				4	INTELIGÉNCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	sabe que la concentracion es adquirir destreza en cualquier actividad deportiva sea individual como grupal
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	sabe a trabajar en equipos
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	ESPALDAR PEGADAS	con esta dinamica se fomenta el trabajo en equipo, generando confianza y seguridad en el momento de jugar
						EL ESPEJO	esta dinamica sirve para mejorar la confianza y ademas ayudarnos a reflexionar sobres sus emociones
						NUDO HUMANO	esta dinamica nos para fomentar la buena comunicacion y el trabajo en equipo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGO DEL PAÑUELO	con esta actividad se aprende a tener concentracion y rapidez
						LA RONDA O CUERDA	esta actividad sirve para tener buen trabajo en equipo
						LAS DIFERENCIAS	esta dinamica les enseñ a tener buena concentracion
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COMPETENCIA GRUPAL	participan en las actividades a realizar con el fin de trabajar en equipo
						CHOCO ESTACIONES	aprenden a tener concentracion y rapidez
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	MARZO	participa en el primer festival recreativo con cada uno de los deportistas de la formacion que hay en la escuela de
						MAYO	participa en el segundo festival recreativo con cada uno de los deportistas de la formacion que hay en la escuela de
						JUNIO	participa en el tercer festival recreativo con cada uno de los deportistas de la formacion que hay en la escuela de
						AGOSTO	participa en el cuarto festival recreativo con cada uno de los deportistas de la formacion que allá en la escuela de futbol

FECHA DE ENTREGA	26/07/2023	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL ENTRENADOR	ELIANA MENDOZA	
MUNICIPIO	CHAGUANI	

HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO

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

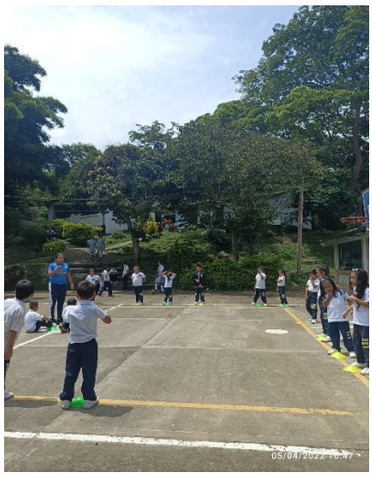
DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL SALA
MUNICIPIO: CHAGUANI CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
10:30 AM A11: 30 AM	GRUPO		INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAO		CEDE ALTORICO		CEDE ALTORICO				
12: 00 P.M. A 2:00P.M.	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION	INICIAION			
	SEDE DE TRABAJO		MELGAS	RETIRO	MELGAS	POLONIA			
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACI	FUNDAMENTAC	FUNDAMENTACI	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO		MELGAS	RETIRO	MELGAS	POLONIA			
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO				MELGAS				
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR ELIANA PATRICIA MENDOZA

Eliana Patricia Mendoza

OBLIGACION 3

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES –EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
FORMADOR	ELIANA PATRICIA MENDOZA
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL SALA
MUNICIPIO	CHAGUANI
NIVEL	INICIACION
SITIO DE TRABAJO	ESCUELAS RURALES
	
	

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES –EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
FORMADOR	ELIANA PATRICIA MENDOZA
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL SALA
MUNICIPIO	CHAGUANI
NIVEL	FUNDAMENTACION
SITIO DE TRABAJO	ESCUELAS RURALES
	
	

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES –EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
FORMADOR	ELIANA PATRICIA MENDOZA
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL SALA
MUNICIPIO	CHAGUANI
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE TRABAJO	ESCUELAS RURALES
 SE REALIZA EN ENTRENAMIENTO ESPECIAL, YA QUE CUENTA CON UNA DISCAPACIDAD, AUNQUE SIEMPRE SE INTEGRA A LOS ENTRENAMIENTOS Y A LOS PARTIDOS	 ENTRENAMIENTO PARA FOMENTAR LA AGILIDAD, LA ATENECION Y LA VELOCIDAD
	

OBLIGACION 4

GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
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	4		6		4									10
5	1		5		1									6
7	1		7		1									8
4			4											4
3	2		3		2									5
	1				1									1
1			1											1
1			1											1
1	1		1		1									2
2			2											2
30	10		30		10									40

Eliana Patricia Mendoza

INICIACION

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Miguel Tellez	3133839322				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
2	Angel Tomas Gonzalez Avila	3134579416				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
3	Alexander Antonio Polo Diaz	3228095147				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
4	Chaira Leticia Tribaldos Martine	3214323067				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
5	Anny Valeria Casanova	3107736580				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
6	Heidi Saray Rios mendez	3132365789				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
7	Luz Neidy Rios Mendez	3132365789				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
8	Mario Alexander Zambrano Lina	3223025606				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
9	Alan David Gonzalez Fonseca	3133232822				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
10	Jostin Arley Lopez Bustos	3227549712				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
11	Yurley Sofia Ramirez Pardo	3124955544				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
12	Laura Valentina Garavito Santo	3125337087						1		1	1		1								1		1	1		1				1	1			12	12	0	100%
13	Joel Triviño Riveros	3208564806						1		1	1		1		1						1		1	1		1				1	1			12	12	0	100%
14	Nahomi Krisssmar Gomez Coro	3117736429						1		1	1		1		1						1		1	1		1				1	1			12	12	0	100%
15	Wilinton Andres Osorio Chavarr	3107615808						1		1	1		1		1						1		1	1		1				0	1			12	11	1	100%
16	Emanuel David Valencia Mosqu	3133507533						1		1	1		1		1						1		1	1		1				1	1			12	12	0	100%
17	Yefferson Andres Gacia Martine	3132763259						1		0	1		1		1						1		0	1		1				1	1			12	10	2	100%
18	Nicol Sarita Leiva Muñoz	3123387428						1		1	1		1		1						1		1	1		1				1	1			12	12	0	100%
19	Miller Alexis Osorio Aldana	3132668886						1		1	1		1		1						1		1	1		1				1	1			12	12	0	100%
20	Juan Estevan TriviñoRiveros	3208564806						1		1	1		1		1						1		1	1		1				1	1			12	12	0	100%
21	Brayan Stiven Valencia Mosque	3133507533						1		1	1		1		1						1		1	1		1				1	0			12	11	1	100%
22	Johan Alejandro Vargas Cañon	3214128266						1		1	1		0		1						1		1	1		1				1	1			12	11	1	100%
23	Gabriel Santiago Cortes Bravo	3229084950						1		1	1		1		1						1		1	1		1				1	1			12	12	0	100%
24	Yonath Enrique Herrera Mendez	3007100179						1		1	1		1		1						1		1	1		1				1	1			12	12	0	100%
25																																		0	0	0	100%

FUNDAMENTACION

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Adrian Felipe Monroy Cuesta	3126189316				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
2	Orlando Jose Torres Garzon	3202052648				1	1		1					1	1			1	1	0		1					1	1		1				12	11	1	92%
3	Cristian Alfonso Forigua Diaz	3124922376				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
4	Juan Serbastian Ortiz Garavito	3228951383				1	1		1					1	0			1	1	1		1					1	1		1				12	11	1	92%
5	Krissbel Paola Rodrigez Gomez	3117736429				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
6	Yorlan David Herrera Mendez	3007100179				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	1		1				12	12	0	100%
7	Luis Angger Ramirez	3133507533				1	1		1					1	1			1	1	1		1					1	0		1				12	11	1	92%
8	Dargún Alejandro Lopez Bustos	3227549712						1		1	1		1		1						1		1	1		1				1	1			12	12	0	100%
9	Emili Sofia Ortiz Linares	3223025606						1		1	0		1		1						1		1	1		1				1	1			12	11	1	92%

PERFECCIONAMIENTO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Jojan Yesid Moreno Quiroga	3213981934						1		1	1		1		0							1		1	1		1		1		1	1		12	11	1	92%
2	David Alejandro Moreno Quiroga	3213981934						1		1	1		1		1							1		1	1		1		1		1	1		12	12	0	100%
3	Santiago Sanchez Munar	3212475655						1		0	1		1		1							1		1	1		1		1		1	1		12	11	1	92%
4	Jhohan Stiven Contreras Melen	3143359705						1		1	1		1		1							1		1	1		1		0		1	1		12	11	1	92%
5	Sahara Millan	3204534311						1		1	0		1		1							1		0	1		1		1		1	1		12	10	2	83%

OBLIGACION 5









OBLIGACION 6

INICIACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/04/2022	**Lugar: VEREDA CAMI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 PM. A 4**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA			**N° de deportistas:**		**Edades: DE 5 A 8 AÑO**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: • Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor interpretación de gestos y					
Objetivo Especifico: • Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los participantes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE VELOCIDAD REACCION DE DOS EQUIPOS COMO METODO DE	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3. REALIZAR CON LOS DOS EQUIPOS UNA ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO, DONDE CADA JUGADOR DEBE LLEGAR A LA LINEA DE LA MITAD EN SIGSAG CON EL BALON, AL LLEGAR AL FINAL DEBE PASAR EL BALON AL COMPAÑERO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1. SE DESPLAZA CON EL BALON HACIA LOS PLATOS QUE ESTAN EN TRIANGULO, DESPUES DEJAN EL BALON EN LA LINEA DE SALIDA Y REALIZA SALIDA EN VELOCIDAD HACIA LA	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7. SE REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

Eliana Patricia Mendoza

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 14**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE VELOCIDAD REACCION DE DOS EQUIPOS COMO METODO DE CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3. REALIZAR CON LOS DOS EQUIPOS UNA ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO, DONDE CADA JUGADOR DEBE LLEGAR A LA LINEA DE LA MITAD EN SIGSAG CON EL BALON, AL LLEGAR AL FINAL DEBE PASAR EL BALON AL COMPAÑERO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1. SE DESPLAZA CON EL BALON HACIA LOS PLATOS QUE ESTAN EN TRIANGULO, DESPUES DEJAN EL BALON EN LA LINEA DE SALIDA Y REALIZA SALIDA EN VELOCIDAD HACIA LA LATERAL.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7. SE REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/04/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE VELOCIDAD REACCION DE DOS EQUIPOS COMO METODO DE CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3. REALIZAR CON LOS DOS EQUIPOS UNA ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO, DONDE CADA JUGADOR DEBE LLEGAR A LA LINEA DE LA MITAD EN SIGSAG CON EL BALON, AL LLEGAR AL FINAL DEBE PASAR EL	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1. SE DESPLAZA CON EL BALON HACIA LOS PLATOS QUE ESTAN EN TRIANGULO, DESPUES DEJAN EL BALON EN LA LINEA DE SALIDA Y REALIZA SALIDA EN VELOCIDAD	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7. SE REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE VELOCIDAD REACCION DE DOS EQUIPOS COMO METODO DE CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3. REALIZAR CON LOS DOS EQUIPOS UNA ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO, DONDE CADA JUGADOR DEBE LLEGAR A LA LINEA DE LA MITAD EN SIGSAG CON EL BALON, AL LLEGAR AL FINAL DEBE PASAR EL BALON AL COMPAÑERO	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1. SE DESPLAZA CON EL BALON HACIA LOS PLATOS QUE ESTAN EN TRIANGULO, DESPUES DEJAN EL BALON EN LA LINEA DE SALIDA Y REALIZA SALIDA EN VELOCIDAD	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7. SE REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/04/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. REALIZAR UN JUEGO DONDE UN JUGADOR DEBE COGER Y AL PRIMERO QUE COJA DEBE COGERSEN DE LA MANO Y COGER A OTRO JUGADOR ASI VAN FORMANDO UNA CADENA, ESTO ES CON EL FIN DE QUE TENGAN COORDINACION	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR SKIPING MEDIO Y CORRER ASIA EL PLATO QUE SE LE INDIQUE, LOS PLATOS DEBEN ESTAR FORMANDO UN CUADRADO Y EL JUGADOR DEBE ESTA EN	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.SALIR DESDE LA LINEA DE SALIDA EN VELOCIDAD REALIZANDO UN PASE A UN COMPAÑERO DONDE POSTRIORMENTE ESTE LE REALIZA OTRO PASE PERA PATEAR A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 18**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DONDE UN JUGADOR DEBE COGER Y AL PRIMERO QUE COJA DEBE COGERSEN DE LA MANO Y COGER A OTRO JUGADOR ASI VAN FORMANDO UNA CADENA, ESTO ES CON EL FIN DE QUE TENGAN COORDINACION	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR SKIPING MEDIO Y CORRER ASIA EL PLATO QUE SE LE INDIQUE, LOS PLATOS DEBEN ESTAR FORMANDO UN CUADRADO Y EL JUGADOR DEBE ESTA EN EL CENTRO	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.SALIR DESDE LA LINEA DE SALIDA EN VELOCIDAD REALIZANDO UN PASE A UN COMPAÑERO DONDE POSTRIORMENTE ESTE LE REALIZA OTRO PASE PERA PATEAR A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/03/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DONDE UN JUGADOR DEBE COGER Y AL PRIMERO QUE COJA DEBE COGERSEN DE LA MANO Y COGER A OTRO JUGADOR ASI VAN FORMANDO UNA CADENA, ESTO ES CON EL FIN DE QUE TENGAN COORDINACION	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR SKIPING MEDIO Y CORRER ASIA EL PLATO QUE SE LE INDIQUE, LOS PLATOS DEBEN ESTAR FORMANDO UN CUADRADO Y EL JUGADOR DEBE ESTA EN EL CENTRO	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.SALIR DESDE LA LINEA DE SALIDA EN VELOCIDAD REALIZANDO UN PASE A UN COMPAÑERO DONDE POSTRIORMENTE ESTE LE REALIZA OTRO PASE PERA PATEAR A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/04/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 20**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE RELEVOS DE CUATRO EQUIPOS, DONDE CADA JUGADOR DE CADA EQUIPO DEBE CORRER AL CENTRO DE LA CANCHA Y COGER UNA PELOTA Y LA ENTREGA AL COMPAÑERO Y ESTE DEBE IR Y DEJAR LA PELOTA Y TRAER UN PLATO Y ASI HASTA QUE TODOS LOS PARTICIPANTES PASES Y GANE UN EQUIPO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. A LO LARGO DE LA CANCHA SE PONEN CUATRO EQUIPOS CADA UNO EN UNA ESQUINA, LOS DOS DEL LAS LATERALES DERECHA SE UNEN IGUAL LOS DE LA IZQUIERDA CON EL FIN DE QUE DOS JUGADORES DE LAS DOS EQUINAS TRANLADEN EL BALON HASTA LA MITAD DE LA CANCHA Y SE LA PASE AL JUGADOR DE LAS OTRAS DOS ESQUINAS Y VAN PASANDO ATRAS DE LA FILA Y ASI CADA JUGADOR DEBE IR HASTA LA MITADA CON		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SE REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA COMO FORMA DE CAMPEONATO	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in						
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE RELEVOS DE CUATRO EQUIPOS, DONDE CADA JUGADOR DE CADA EQUIPO DEBE CORRER AL CENTRO DE LA CANCHA Y COGER UNA PELOTA Y LA ENTREGA AL COMPAÑERO Y ESTE DEBE IR Y DEJAR LA PELOTA Y TRAER UN PLATO Y ASI HASTA QUE TODOS LOS PARTICIPANTES PASES Y GANE UN EQUIPO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. A LO LARGO DE LA CANCHA SE PONEN CUATRO EQUIPOS CADA UNO EN UNA ESQUINA, LOS DOS DEL LAS LATERALES DERECHA SE UNEN IGUAL LOS DE LA IZQUIERDA CON EL FIN DE QUE DOS JUGADORES DE LAS DOS EQUINAS TRANLADEN EL BALON HASTA LA MITAD DE LA CANCHA Y SE LA PASE AL JUGADOR DE LAS OTRAS DOS ESQUINAS Y VAN PASANDO ATRAS DE LA FILA Y ASI CADA JUGADOR DEBE IR HASTA LA MITADA CON EL BALON Y REALIZAR EL PASE		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SE REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA COMO FORMA DE CAMPEONATO	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE RELEVOS DE CUATRO EQUIPOS, DONDE CADA JUGADOR DE CADA EQUIPO DEBE CORRER AL CENTRO DE LA CANCHA Y COGER UNA PELOTA Y LA ENTREGA AL COMPAÑERO Y ESTE DEBE IR Y DEJAR LA PELOTA Y TRAER UN PLATO Y ASI HASTA QUE TODOS LOS PARTICIPANTES PASES Y GANE UN EQUIPO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. A LO LARGO DE LA CANCHA SE PONEN CUATRO EQUIPOS CADA UNO EN UNA ESQUINA, LOS DOS DEL LAS LATERALES DERECHA SE UNEN IGUAL LOS DE LA IZQUIERDA CON EL FIN DE QUE DOS JUGADORES DE LAS DOS EQUINAS TRANLADEN EL BALON HASTA LA MITAD DE LA CANCHA Y SE LA PASE AL JUGADOR DE LAS OTRAS DOS ESQUINAS Y VAN PASANDO ATRAS DE LA FILA Y ASI CADA JUGADOR DEBE IR HASTA LA MITADA CON EL BALON Y REALIZAR EL PASE		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SE REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA COMO FORMA DE CAMPEONATO	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/04/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 23**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE RELEVOS DE CUATRO EQUIPOS, DONDE CADA JUGADOR DE CADA EQUIPO DEBE CORRER AL CENTRO DE LA CANCHA Y COGER UNA PELOTA Y LA ENTREGA AL COMPAÑERO Y ESTE DEBE IR Y DEJAR LA PELOTA Y TRAER UN PLATO Y ASI HASTA QUE TODOS LOS PARTICIPANTES PASES Y GANE UN EQUIPO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. A LO LARGO DE LA CANCHA SE PONEN CUATRO EQUIPOS CADA UNO EN UNA ESQUINA, LOS DOS DEL LAS LATERALES DERECHA SE UNEN IGUAL LOS DE LA IZQUIERDA CON EL FIN DE QUE DOS JUGADORES DE LAS DOS EQUINAS TRANLADEN EL BALON HASTA LA MITAD DE LA CANCHA Y SE LA PASE AL JUGADOR		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SE REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA COMO FORMA DE CAMPEONATO	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:	• Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in						
Objetivo Especifico:	• Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DONDE UN JUGADOR DEBE COGER Y AL PRIMERO QUE COJA DEBE COGERSEN DE LA MANO Y COGER A OTRO JUGADOR ASI VAN FORMANDO UNA CADENA, ESTO ES CON EL FIN DE QUE TENGAN COORDINACION	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR SKIPING MEDIO Y CORRER ASIA EL PLATO QUE SE LE INDIQUE, LOS PLATOS DEBEN ESTAR FORMANDO UN CUADRADO Y EL JUGADOR DEBE ESTA EN EL CENTRO	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.SALIR DESDE LA LINEA DE SALIDA EN VELOCIDAD REALIZANDO UN PASE A UN COMPAÑERO DONDE POSTRIORMENTE ESTE LE REALIZA OTRO PASE PERA PATEAR A PORTERIA	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza

FUNDAMENTACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/04/2022	**Lugar: VEREDA CAMI**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4:00 PM. A 6**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas: 7**		**Edades: DE 9 A 12 AÑ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor interpretación de gestos y						
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los participantes						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR JUEGO VELOCIDAD Y AGILIDAD, DONDE DEBEN IR DE CANCHA A CANCHA	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN TROTE SUAVE DE LATERAL A LATERAL, EN OBSTACULOS, DEBEN CORRERE EN SIG SAG Y DEVOLVERSE DE ESPALDA CUATRO VECES		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. REALIZAR SKIPPING BAJO Y HUBICAMOS LOS PLATOS EN FORMA DE TRIANGULO, AL SONAR EL SILBATO CORRE A UN PLATO Y VUELVE A LA LINEA DE SALIDA, SIGUE EN SKIPPING Y AL SONAR EL SILBATO CORREN AL SIGUIENTE PLATO Y VUELVE A LA LINEA DE SALIDA, CUATRO SERIES	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/04/2022**	**Lugar: VERED**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas: 7**		**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in						
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR JUEGO VELOCIDAD Y	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN TROTE SUAVE DE LATERAL		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. REALIZAR SKIPPING BAJO Y	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR JUEGO VELOCIDAD Y	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN TROTE SUAVE DE LATERAL		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. REALIZAR SKIPPING BAJO Y	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR JUEGO VELOCIDAD Y AGILIDAD, DONDE DEBEN IR DE CANCHA	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN TROTE SUAVE DE LATERAL A LATERAL, EN OBSTACULOS, DEBEN CORRERE EN SIG SAG Y DEVOLVERSE DE ESPALDA CUATRO VECES		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. REALIZAR SKIPPING BAJO Y HUBICAMOS LOS PLATOS EN FORMA DE TRIANGULO, AL SONAR EL SILBATO CORRE A UN PLATO Y VUELVE A LA LINEA DE SALIDA, SIGUE EN SKIPPING Y AL SONAR	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/04/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE DOS EQUIPOS DONDEN DEBEN LANZAR UNA PELOTICA POR EL SUELO Y METERLA EN UN CONO QUE ESTA A DOS METROS DE DISTANCIA	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y POR MEDIO DE OBSTACULOS DEBEN ATRAVESAR DE PORTERIA A MEDIO CAMPO Y SE	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. SE ESTAN ACOSTADOS Y AL SONAR EL SILBATO DEBEN LEVANTARSEN Y CORRER	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in						
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE DOS EQUIPOS DONDEN DEBEN LANZAR UNA PELOTICA POR EL SUELO Y METERLA EN UN CONO QUE ESTA A DOS METROS DE DISTANCIA	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y POR MEDIO DE OBSTACULOS DEBEN ATRAVESAR DE PORTERIA A MEDIO CAMPO Y SE	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. SE ESTAN ACOSTADOS Y AL SONAR EL SILBATO DEBEN LEVANTARSEN Y CORRER AL LATERA Y TRAER EL BALON EN	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE DOS EQUIPOS DONDEN DEBEN LANZAR UNA PELOTICA POR EL SUELO Y METERLA EN UN CONO QUE ESTA A DOS METROS DE DISTANCIA	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y POR MEDIO DE OBSTACULOS DEBEN ATRAVESAR DE PORTERIA A MEDIO CAMPO Y SE DEVUELVE CON EL BALON EN VELOCIDAD	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. SE ESTAN ACOSTADOS Y AL SONAR EL SILBATO DEBEN LEVANTARSEN Y CORRER AL LATERAL Y TRAER EL BALON EN	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 20**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE DOS EQUIPOS DONDEN DEBEN LANZAR UNA PELOTICA POR EL SUELO Y METERLA EN UN CONO QUE ESTA A DOS METROS DE DISTANCIA	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y POR MEDIO DE OBSTACULOS DEBEN ATRAVESAR DE PORTERIA A MEDIO CAMPO Y SE	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. SE ESTAN ACOSTADOS Y AL SONAR EL SILBATO DEBEN LEVANTARSEN Y CORRER AL LATERA Y TRAER EL BALON EN	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in

Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE CONCENTRACION, DONDE SE REALIZAN DOS GRUPOS Y CADA GRUPO CON UN NUMERO DEL 1 HASATA LA CANTIDAD DE ALUMNOS POR EQUIPO, SE PONEN EN DESORDEN Y AL DECIR EL NUMERO AMBOS CON EL MIMSO NUMERO SALEN A CORER Y COGER UN PLATO VA SUMANDO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SALEN LOS JUGADORES REALIZANDO PASES POR MEDIOS DE LOS PLATOS DE LATERAL A LATERAL,	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR LANZAMIENTOS A PORTERIA CON VELOCIDAD	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA COMO FORMA DE CAMPEONATO				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in						
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE CONCENTRACION, DONDE SE REALIZAN DOS GRUPOS Y CADA GRUPO CON UN NUMERO DEL 1 HASATA LA CANTIDAD DE ALUMNOS POR EQUIPO, SE PONEN EN DESORDEN Y AL DECIR EL NUMERO AMBOS CON EL MIMSO NUMERO SALEN A CORER Y COGER UN PLATO VA SUMANDO PUNTOS EL EQUIPO QUE LOGRE COGER	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SALEN LOS JUGADORES REALIZANDO PASES POR MEDIOS DE LOS PLATOS DE LATERAL A LATERAL,	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR LANZAMIENTOS A PORTERIA CON VELOCIDAD	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA COMO FORMA DE CAMPEONATO				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE CONCENTRACION, DONDE SE REALIZAN DOS GRUPOS Y CADA GRUPO CON UN NUMERO DEL 1 HASATA LA CANTIDAD DE ALUMNOS POR EQUIPO, SE PONEN EN DESORDEN Y AL DECIR EL NUMERO AMBOS CON EL MIMSO NUMERO SALEN A CORER Y COGER UN PLATO VA SUMANDO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SALEN LOS JUGADORES REALIZANDO PASES POR MEDIOS DE LOS PLATOS DE LATERAL A LATERAL,	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR LANZAMIENTOS A PORTERIA CON VELOCIDAD	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 24**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE CONCENTRACION, DONDE SE REALIZAN DOS GRUPOS Y CADA GRUPO CON UN NUMERO DEL 1 HASATA LA CANTIDAD DE ALUMNOS POR EQUIPO, SE PONEN EN DESORDEN Y AL DECIR EL NUMERO AMBOS CON EL MIMSO NUMERO SALEN A CORER Y COGER UN PLATO VA SUMANDO PUNTOS EL EQUIPO QUE LOGRE COGER	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SALEN LOS JUGADORES REALIZANDO PASES POR MEDIOS DE LOS PLATOS DE LATERAL A LATERAL, REFORZANDO LA COORDINACION Y EL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR LANZAMIENTOS A PORTERIA	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/04/2022	**Lugar: VEREDA CAMI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6:00 PM. A 8:**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA			**N° de deportistas:**		**Edades: DE 13 A 17 Aí**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor interpretación de gestos y

Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los participantes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR JUEGO DE VELOCIDAD, DONDE SE HACEN DOS EQUIPOS LOS CUALES DEBEN	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN TROTE SUAVE DE LATERAL A LATERAL, EN OBSTACULOS, DEBEN CORRERE EN SIG SAG Y DEVOLVERSE DE ESPALDA CUATRO VECES		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. REALIZAR SKIPPING BAJO Y HUBICAMOS LOS PLATOS EN FORMA DE TRIANGULO, AL SONAR EL SILBATO CORRE A UN PLATO Y VUELVE A LA LINEA DE SALIDA, SIGUE EN SKIPPING Y AL SONAR EL SILBATO CORREN AL SIGUIENTE PLATO Y VUELVE A LA LINEA DE SALIDA, CUATRO SERIES	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 6:00 P**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:	• Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in						
Objetivo Especifico:	• Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR JUEGO DE VELOCIDAD,	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN TROTE SUAVE DE LATERAL		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. REALIZAR SKIPPING BAJO Y	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 6:00 P**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General:	**•Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in**						
Objetivo Especifico:	**•Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa**						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR JUEGO DE VELOCIDAD,	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN TROTE SUAVE DE LATERAL		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. REALIZAR SKIPPING BAJO Y	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6:00 P**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 3 A 17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR JUEGO DE VELOCIDAD, DONDE SE HACEN DOS EQUIPOS LOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN TROTE SUAVE DE LATERAL A LATERAL, EN OBSTACULOS, DEBEN CORRERE EN SIG SAG Y DEVOLVERSE DE ESPALDA CUATRO VECES		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. REALIZAR SKIPPING BAJO Y HUBICAMOS LOS PLATOS EN FORMA DE TRIANGULO, AL SONAR EL SILBATO CORRE A UN PLATO Y VUELVE A LA LINEA DE SALIDA, SIGUE EN SKIPPING Y AL SONAR	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/03/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6:00 P**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE DOS EQUIPOS DONDEN DEBEN LANZAR UNA PELOTICA POR EL SUELO Y METERLA EN UN CONO QUE ESTA A DOS METROS DE DISTANCIA	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y POR MEDIO DE OBSTACULOS DEBEN ATRAVESAR DE PORTERIA A MEDIO CAMPO Y SE DEVUELVE CON EL BALON EN VELOCIDAD	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. SE ESTAN ACOSTADOS Y AL SONAR EL SILBATO DEBEN LEVANTARSEN Y CORRER AL LATERA Y TRAER EL BALON EN	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/04/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6:00 P**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE DOS EQUIPOS DONDEN DEBEN LANZAR UNA PELOTICA POR EL SUELO Y METERLA EN UN CONO QUE ESTA A DOS METROS DE DISTANCIA	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y POR MEDIO DE OBSTACULOS DEBEN ATRAVESAR DE PORTERIA A MEDIO CAMPO Y SE	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. SE ESTAN ACOSTADOS Y AL SONAR EL SILBATO DEBEN LEVANTARSEN Y CORRER AL LATERA Y TRAER EL BALON EN	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/04/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6:00 P**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE DOS EQUIPOS DONDEN DEBEN LANZAR UNA PELOTICA POR EL SUELO Y METERLA EN UN CONO QUE ESTA A DOS METROS DE DISTANCIA	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y POR MEDIO DE OBSTACULOS DEBEN ATRAVESAR DE PORTERIA A MEDIO CAMPO Y SE DEVUELVE CON EL BALON EN VELOCIDAD	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. SE ESTAN ACOSTADOS Y AL SONAR EL SILBATO DEBEN LEVANTARSEN Y CORRER AL LATERAL Y TRAER EL BALON EN	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6:00 P**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE DOS EQUIPOS DONDEN DEBEN LANZAR UNA PELOTICA POR EL SUELO Y METERLA EN UN CONO QUE ESTA A DOS METROS DE DISTANCIA	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y POR MEDIO DE OBSTACULOS DEBEN ATRAVESAR DE PORTERIA A MEDIO CAMPO Y SE	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. SE ESTAN ACOSTADOS Y AL SONAR EL SILBATO DEBEN LEVANTARSEN Y CORRER AL LATERA Y TRAER EL BALON EN	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: ElianaPatricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6:00 P**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE CONCENTRACION, DONDE SE REALIZAN DOS GRUPOS Y CADA GRUPO CON UN NUMERO DEL 1 HASATA LA CANTIDAD DE ALUMNOS POR EQUIPO, SE PONEN EN DESORDEN Y AL DECIR EL NUMERO AMBOS CON EL MIMSO NUMERO SALEN A CORER Y COGER UN PLATO VA SUMANDO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SALEN LOS JUGADORES REALIZANDO PASES POR MEDIOS DE LOS PLATOS DE LATERAL A LATERAL,	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR LANZAMIENTOS A PORTERIA CON VELOCIDAD	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA COMO FORMA DE CAMPEONATO				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6:00 P**	**N° de sesión: 22**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE CONCENTRACION, DONDE SE REALIZAN DOS GRUPOS Y CADA GRUPO CON UN NUMERO DEL 1 HASATA LA CANTIDAD DE ALUMNOS POR EQUIPO, SE PONEN EN DESORDEN Y AL DECIR EL NUMERO AMBOS CON EL MIMSO NUMERO SALEN A CORER Y COGER UN PLATO VA SUMANDO PUNTOS EL EQUIPO QUE LOGRE COGER	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SALEN LOS JUGADORES REALIZANDO PASES POR MEDIOS DE LOS PLATOS DE LATERAL A LATERAL,	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR LANZAMIENTOS A PORTERIA CON VELOCIDAD	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA COMO FORMA DE CAMPEONATO				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener	1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/03/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6:00 P**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE CONCENTRACION, DONDE SE REALIZAN DOS GRUPOS Y CADA GRUPO CON UN NUMERO DEL 1 HASATA LA CANTIDAD DE ALUMNOS POR EQUIPO, SE PONEN EN DESORDEN Y AL DECIR EL NUMERO AMBOS CON EL MIMSO NUMERO SALEN A CORER Y COGER UN PLATO VA SUMANDO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SALEN LOS JUGADORES REALIZANDO PASES POR MEDIOS DE LOS PLATOS DE LATERAL A LATERAL,	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR LANZAMIENTOS A PORTERIA CON VELOCIDAD	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/04/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 6:00 P**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE CONCENTRACION, DONDE SE REALIZAN DOS GRUPOS Y CADA GRUPO CON UN NUMERO DEL 1 HASATA LA CANTIDAD DE ALUMNOS POR EQUIPO, SE PONEN EN DESORDEN Y AL DECIR EL NUMERO AMBOS CON EL MIMSO NUMERO SALEN A CORER Y COGER UN PLATO VA SUMANDO PUNTOS EL EQUIPO QUE LOGRE COGER	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SALEN LOS JUGADORES REALIZANDO PASES POR MEDIOS DE LOS PLATOS DE LATERAL A LATERAL, REFORZANDO LA COORDINACION Y EL	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR LANZAMIENTOS A PORTERIA	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

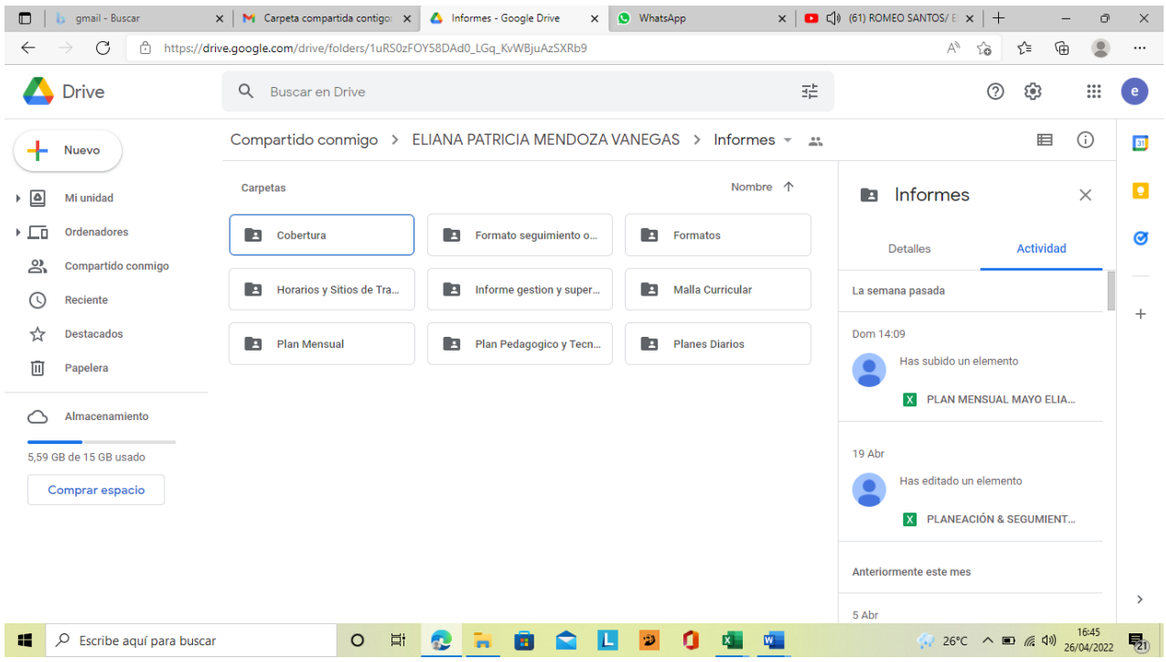
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

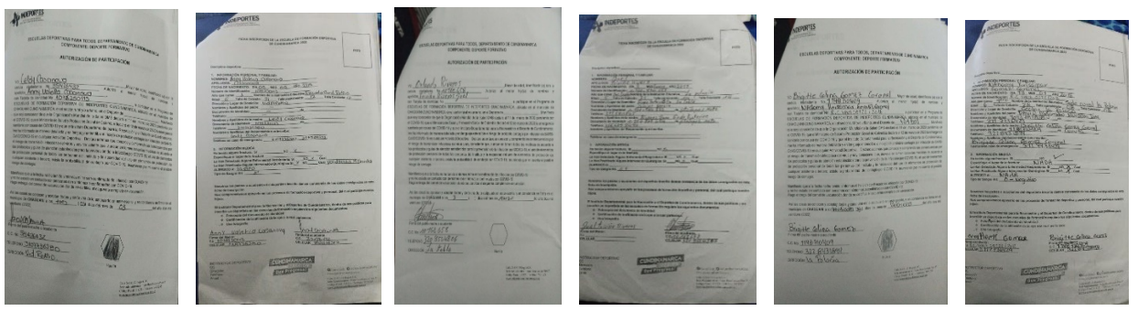
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: ElianaPatricia Mendoza

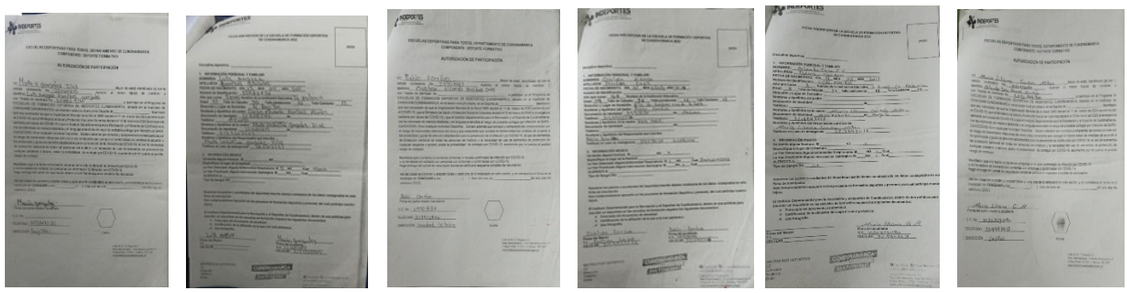
OBLIGACION 7



INICIACION



FUNDAMENTACION



OBLIGACION 8



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: CHAGUANI CUNDINAMARCA**				
LUGAR:				**VEREDAS**		**HORARIO DE PRACTICA:** DE 2 A 8 PM				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**MAYO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				X		
			RESPONSABILIDAD			X				
			COMPAÑERISMO					X		
			JUSTICIA	X		X				
			COOPERACION					X		
			LEALTAD			X				
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					X		
			OBEDIENCIA	X		X				
			AUTODISCIPLINA					X		
			PARTICIPACIÓN			X				
			PERSEVERANCIA	X						
			AUTODOMINIO	X						
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X						
			MOVILIDAD ARTICULAR					X		
			CALENTAMIENTO			X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X						
			RITMO			X				
			EQUILIBRIO	X				X		
			ORIENTACION			X				
			DIFERENCIACION	X						
			REACCIÓN			X				
			ADAPTACIÓN					X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X		
			VELOCIDAD	X						
			FLEXIBILIDAD			X				
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					X		
				X						
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X						
			JUEGOS TRADICIONALES			X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X				
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X		
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X						
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X				

FIRMA FORMADOR:

Elvia Patricia Mendoza

INICIACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/05/2022	**Lugar: MELGAS**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2:00 PM. A 4**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 5 A 8 AÑO**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor interpretación de gestos y						
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los participantes						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE AUTOTOMO DE DOS EQUIPOS COMO METODO DE CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3. REALIZAR UN TROTE DAL REDEDOR DE LA CANCHA, AL SONAR EL SILVATO DEBEN DAR LA VUELTA Y TROTAR EN EL SENTIDO CONTRARIO, ESTO CON EL FIN DE MANEJAR REACCION Y AGILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1. SE DESPLAZAN ASI LO LATERALES TOCANDON LOS PLATOS EN CADA SILVATO VA AVANZANDO HACIA LA LATERAL Y SE DEVUELVEN PARA	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7. SE REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

Eliana Patricia Mendoza

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 26**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE AUTOTOMO DE DOS EQUIPOS COMO METODO DE CALENTAMIENTO JUEGO DE YERMIS	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3. REALIZAR UN TROTE DAL REDEDOR DE LA CANCHA, AL SONAR EL SILVATO DEBEN DAR LA VUELTA Y TROTAR EN EL SENTIDO CONTRARIO, ESTO CON EL FIN DE MANEJAR REACCION Y AGILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1. SE DESPLAZAN ASI LO LATERALES TOCANDON LOS PLATOS EN CADA SILVATO VA AVANZANDO HACIA LA LATERAL Y SE DEVUELVEN PARA ATRAS.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7. SE REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 27**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO REACCION LOS NIÑOS CORREN POR TODA LA CANCHA Y AL SONAR EL SILVATO DEBEN QUEDARSE	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3. SE REALIZA UN SIG SAG CON BALON, SE HACE UN PASE AL OTRO JUGADOR MIENTRAS EL OTRO JUGADOR PASA EN SIG SAG EL PRIMERO PASA A CORRER DE CONO A CONO CORTO Y DESPUES DE	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1. SE DESPLAZAN ASI LOS LATERALES TOCANDON LOS PLATOS EN CADA SILVATO VA AVANZANDO HACIA LA LATERAL Y SE DEVUELVEN PARA ATRAS.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7. SE REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/05/2022**	**Lugar: VERED**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE AUTOTOMO DE DOS EQUIPOS COMO METODO DE CALENTAMIENTO JUEGO DE YERMIS	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3. REALIZAR UN TROTE DAL REDEDOR DE LA CANCHA, AL SONAR EL SILVATO DEBEN DAR LA VUELTA Y TROTAR EN EL SENTIDO CONTRARIO, ESTO CON EL FIN DE MANEJAR REACCION Y AGILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1. SE DESPLAZAN ASI LO LATERALES TOCANDON LOS PLATOS EN CADA SILVATO VA AVANZANDO HACIA LA LATERAL Y SE DEVUELVEN PARA ATRAS.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7. SE REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 29**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General:	**•Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in**						
Objetivo Especifico:	**•Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa**						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR SKIPING BAJO AL SONAR EL SILBATO DEBEN CORRER HACIA EL LADO QUE SE LES INDIQUE Y VOLVER AL MISMO LADO A SEGUIR HACIENDO SKIPING	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.SE REALIZA UN TROTE SUAVE DE LATERAL A LATERAL CON BALON	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/05/2022**	**Lugar: VERED**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO REACCION LOS NIÑOS CORREN POR TODA LA CANCHA Y AL SONAR EL SILVATO DEBEN QUEDARSE QUIETOS COMO CONGELADOS, AL SONAR EL SILVATO OTRA VEZ DEBEN CORRER COMO METODO DE CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3. SE REALIZA UN SIG SAG CON BALON, SE	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1. SE DESPLAZAN ASI LOS LATERALES	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7. SE REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 31**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO REACCION LOS NIÑOS CORREN POR TODA LA CANCHA Y AL SONAR EL SILVATO DEBEN QUEDARSE QUIETOS COMO CONGELADOS, AL SONAR EL SILVATO OTRA VEZ DEBEN CORRER COMO METODO DE CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3. SE REALIZA UN SIG SAG CON BALON, SE	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1. SE DESPLAZAN ASI LOS LATERALES	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7. SE REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/05/2022**	**Lugar: VERED**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO REACCION LOS NIÑOS CORREN POR TODA LA CANCHA Y AL SONAR EL SILVATO DEBEN QUEDARSE QUIETOS COMO CONGELADOS, AL SONAR EL SILVATO OTRA VEZ DEBEN CORRER COMO METODO DE CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3. SE REALIZA UN SIG SAG CON BALON, SE	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1. SE DESPLAZAN ASI LOS LATERALES	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7. SE REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZARUN JUEGO DE AGILIDAD MENTAL	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN TROTE HACIA ADELANTE DONDE SE ENCUENTRA EL CONO Y HACIA ATRÁS HASTA LA LATERAL 4 VECES, DESPUES SE DESPLAZAN EN LATERAL DEL LADO DERECHO Y UN GIRO AL LADO IZQUIERDO		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SE REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA COMO FORMA DE CAMPEONATO	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZARUN JUEGO DE AGILIDAD MENTAL	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN TROTE HACIA ADELANTE DONDE SE ENCUENTRA EL CONO Y HACIA ATRÁS HASTA LA LATERAL 4 VECES, DESPUES SE DESPLAZAN EN LATERAL DEL LADO DERECHO Y UN GIRO AL LADO IZQUIERDO		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SE REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA COMO FORMA DE CAMPEONATO	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 35**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE RELEVOS DE CUATRO EQUIPOS, DONDE CADA JUGADOR DE CADA EQUIPO DEBE CORRER AL CENTRO DE LA CANCHA Y COGER UNA PELOTA Y LA ENTREGA AL COMPAÑERO Y ESTE DEBE IR Y DEJAR LA PELOTA Y TRAER UN PLATO Y ASI HASTA QUE TODOS LOS PARTICIPANTES PASES Y GANE UN EQUIPO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. A LO LARGO DE LA CANCHA SE PONEN CUATRO EQUIPOS CADA UNO EN UNA ESQUINA, LOS DOS DEL LAS LATERALES DERECHA SE UNEN IGUAL LOS DE LA IZQUIERDA CON EL FIN DE QUE DOS JUGADORES DE LAS DOS EQUINAS TRANLADEN EL BALON HASTA LA MITAD DE LA CANCHA Y SE LA PASE AL JUGADOR		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SE REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA COMO FORMA DE CAMPEONATO	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/05/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 5 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:	• Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in						
Objetivo Especifico:	• Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. REALIZARUN JUEGO DE AGILIDAD MENTAL	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN TROTE HACIA ADELANTE		)esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5. SE REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8.				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza

FUNDAMENTACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/05/2022	**Lugar: VEREDA MELG**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 PM. A 6**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA			**N° de deportistas: 7**		**Edades: DE 9 A 12 AÑ**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor interpretación de gestos y
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los participantes
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO AUTOTOMO COMO EL YERMIS	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN SKIPING BAJO AL SONAR EL SILBATO CORREN HACIA EL CONO QUE SE LES INDIQUE Y HACEN SKIPING MEDIO, AL SONAR EL SILBATO CORREN HACIA OTRO CONO Y HACEN SKIPING ALTO Y DESPUES VUELVEN AL LUGAR		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. HACEMOS MANEJO DE BALON EN SIG SAG Y LANCE A PORTERIA	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas: 7**		**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**X**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:	• Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in						
Objetivo Especifico:	• Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO AUTOTOMO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN SKIPING BAJO AL SONAR		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. HACEMOS MANEJO DE BALON EN SIG	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR JUEGO VELOCIDAD Y	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN TROTE SUAVE DE LATERAL		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. REALIZAR SKIPING SOBRE ESCALERA,	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/05/2022	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA			**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in

Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO AUTOTOMO COMO EL YERMIS	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN SKIPING BAJO AL SONAR EL SILBATO CORREN HACIA EL CONO QUE SE LES INDIQUE Y HACEN SKIPING MEDIO, AL SONAR EL SILBATO CORREN HACIA OTRO CONO Y HACEN SKIPING ALTO Y		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. HACEMOS MANEJO DE BALON EN SIG SAG Y LANCE A PORTERIA	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in						
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD COMO LO ES EL JUEGO DE PONCHADOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR UN SKIPING MEDIO Y ALTO AVANZANDO ENTRE LOS AROS AL SONAR EL SILBATO DEBEN SALTAR AL PROXIMO ARO ESTO EN UNA REPETICION DE 4 VECES	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR UN TROTE CON BALON Y PASE A UN COMPAÑERO EN RELEVOS	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD COMO LO ES EL JUEGO DE PONCHADOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR UN SKIPING MEDIO Y ALTO AVANZANDO ENTRE LOS AROS AL SONAR EL SILBATO DEBEN SALTAR AL PROXIMO ARO ESTO EN UNA REPETICION DE 4 VECES	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR UN TROTE CON BALON Y PASE A UN COMPAÑERO EN RELEVOS	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/05/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 31**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD, DONDE DOS EQUIPOS SE SIENTAN UN AL FRENTE DEL OTRO A UNA DISTANCIA CONSIDERABLE Y EN MEDIO UN PLATO, EL PRIMERO QUE TOQUE EL PLATO GANA PUNTOS.	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SE REALIZAN PASES DE LATERAL A LATERAL, EL JUGADOR DEBE CORRER CON EL BALON Y REALIZAR EL PASE Y DEVOLVERSE DE ESPLADA, ASI EL	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. LOS MISMOS GRUPOS EN LA LINEA LATERAL, DEBE CADA PARTICIPANTE	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in						
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD COMO LO ES EL JUEGO DE PONCHADOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR UN SKIPING MEDIO Y ALTO AVANZANDO ENTRE LOS AROS AL SONAR EL SILBATO DEBEN SALTAR AL PROXIMO ARO ESTO EN UNA REPETICION DE 4 VECES	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR UN TROTE CON BALON Y PASE A UN COMPAÑERO EN RELEVOS	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/05/2022	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA			**N° de deportistas:**		**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in					
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE CONCENTRACION, DONDE SE REALIZAN DOS GRUPOS Y CADA GRUPO CON UN NUMERO DEL 1 HASTA LA CANTIDAD DE ALUMNOS POR EQUIPO, SE PONEN EN DESORDEN Y AL DECIR EL NUMERO AMBOS CON EL MIMSO NUMERO SALEN A CORER Y COGER UN PLATO VA SUMANDO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SALEN LOS JUGADORES REALIZANDO PASES POR MEDIOS DE LOS PLATOS DE LATERAL A LATERAL,	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR LANZAMIENTOS A PORTERIA CON VELOCIDAD	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA COMO FORMA DE CAMPEONATO				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/05/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 34**		**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**			**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in									
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD, DONDE DOS EQUIPOS SE SIENTAN UN AL FRENTE DEL OTRO A UNA DISTANCIA CONSIDERABLE Y EN MEDIO UN PLATO, EL PRIMERO QUE TOQUE EL PLATO GANA PUNTOS.	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SE REALIZAN PASES DE LATERAL A LATERAL, EL JUGADOR DEBE CORRER CON EL BALON Y REALIZAR EL	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. LOS MISMOS GRUPOS EN LA LINEA LATERAL, DEBE CADA PARTICIPANTE REALIZAR 4 SALTOS Y CORRER HASTA LA	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 2:00 P**	**N° de sesión: 35**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE CONCENTRACION Y REACCION	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SALEN LOS JUGADORES REALIZANDO PASES POR MEDIOS DE LOS PLATOS Y SALTANDO OBSTACULOS DE	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR LANZAMIENTOS A PORTERIA CON VELOCIDAD	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 36**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD, DONDE DOS EQUIPOS SE SIENTAN UN AL FRENTE DEL OTRO A UNA DISTANCIA CONSIDERABLE Y EN MEDIO UN PLATO, EL PRIMERO QUE TOQUE EL PLATO GANA PUNTOS.	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SE REALIZAN PASES DE LATERAL A LATERAL, EL JUGADOR DEBE CORRER CON EL BALON Y REALIZAR EL PASE Y DEVOLVERSE DE ESPALDA, ASI EL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. LOS MISMOS GRUPOS EN LA LINEA	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03/05/2022**	**Lugar: VEREDA MELO**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 3:00 PM. A 6**	**N° de sesión: 25**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 13 A 17 Añ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor interpretación de gestos y							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los participantes							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO AUTOTOMO COMO EL YERMIS	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN SKIPING BAJO AL SONAR EL SILBATO CORREN HACIA EL CONO QUE SE LES INDIQUE Y HACEN SKIPING MEDIO, AL SONAR EL SILBATO CORREN HACIA OTRO CONO Y HACEN SKIPING ALTO Y DESPUES VUELVEN AL LUGAR		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. HACEMOS MANEJO DE BALON EN SIG SAG Y LANCE A PORTERIA	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:	• Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in						
Objetivo Especifico:	• Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO AUTOTOMO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN SKIPING BAJO AL SONAR		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. HACEMOS MANEJO DE BALON EN SIG	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General:	**•Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in**						
Objetivo Especifico:	**•Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa**						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR JUEGO VELOCIDAD Y	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN TROTE SUAVE DE LATERAL		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. REALIZAR SKIPING SOBRE ESCALERA,	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	Patrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 28**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 13A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO AUTOTOMO COMO EL YERMIS	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. REALIZAR UN SKIPING BAJO AL SONAR EL SILBATO CORREN HACIA EL CONO QUE SE LES INDIQUE Y HACEN SKIPING MEDIO, AL SONAR EL SILBATO CORREN HACIA OTRO CONO Y HACEN SKIPING ALTO Y		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. HACEMOS MANEJO DE BALON EN SIG SAG Y LANCE A PORTERIA	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4.	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZAR UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 3:00 P**	**N° de sesión: 29**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD COMO LO ES EL JUEGO DE PONCHADOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR UN SKIPING MEDIO Y ALTO AVANZANDO ENTRE LOS AROS AL SONAR EL SILBATO DEBEN SALTAR AL PROXIMO ARO ESTO EN UNA REPETICION DE 4 VECES	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR UN TROTE CON BALON Y PASE A UN COMPAÑERO EN RELEVOS	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/05/2022**	**Lugar: VERED**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 30**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD COMO LO ES EL JUEGO DE PONCHADOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR UN SKIPING MEDIO Y ALTO AVANZANDO ENTRE LOS AROS AL SONAR EL SILBATO DEBEN SALTAR AL PROXIMO ARO ESTO EN UNA REPETICION DE 4 VECES	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR UN TROTE CON BALON Y PASE A UN COMPAÑERO EN RELEVOS	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 3:00 P**	**N° de sesión: 31**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD, DONDE DOS EQUIPOS SE SIENTAN UN AL FRENTE DEL OTRO A UNA DISTANCIA CONSIDERABLE Y EN MEDIO UN PLATO, EL PRIMERO QUE TOQUE EL PLATO GANA PUNTOS.	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SE REALIZAN PASES DE LATERAL A LATERAL, EL JUGADOR DEBE CORRER CON EL BALON Y REALIZAR EL PASE Y DEVOLVERSE DE ESPLADA, ASI EL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. LOS MISMOS GRUPOS EN LA LINEA LATERAL, DEBE CADA PARTICIPANTE REALIZAR 4 SALTOS Y CORRER HASTA LA	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/05/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 32**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD COMO LO ES EL JUEGO DE PONCHADOS	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR UN SKIPING MEDIO Y ALTO AVANZANDO ENTRE LOS AROS AL SONAR EL SILBATO DEBEN SALTAR AL PROXIMO ARO ESTO EN UNA REPETICION DE 4 VECES	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR UN TROTE CON BALON Y PASE A UN COMPAÑERO EN RELEVOS	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 3:00 P**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**		**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE CONCENTRACION, DONDE SE REALIZAN DOS GRUPOS Y CADA GRUPO CON UN NUMERO DEL 1 HASTA LA CANTIDAD DE ALUMNOS POR EQUIPO, SE PONEN EN DESORDEN Y AL DECIR EL NUMERO AMBOS CON EL MIMSO NUMERO SALEN A CORER Y COGER UN PLATO VA SUMANDO	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SALEN LOS JUGADORES REALIZANDO PASES POR MEDIOS DE LOS PLATOS DE LATERAL A LATERAL,	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR LANZAMIENTOS A PORTERIA CON VELOCIDAD	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA COMO FORMA DE CAMPEONATO				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: ElianaPatricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/05/2022**	**Lugar: VEREI**	**Municipio: CHAGUANI**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 34**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA				**N° de deportistas:**			**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD, DONDE DOS EQUIPOS SE SIENTAN UN AL FRENTE DEL OTRO A UNA DISTANCIA CONSIDERABLE Y EN MEDIO UN PLATO, EL PRIMERO QUE TOQUE EL PLATO GANA PUNTOS.	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SE REALIZAN PASES DE LATERAL A LATERAL, EL JUGADOR DEBE CORRER CON EL BALON Y REALIZAR EL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. LOS MISMOS GRUPOS EN LA LINEA LATERAL, DEBE CADA PARTICIPANTE REALIZAR 4 SALTOS Y CORRER HASTA LA	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/05/2022**	**Lugar: VERED**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 3:00 P**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: •Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in							
Objetivo Especifico: •Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR UN JUEGO DE CONCENTRACION Y REACCION	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SALEN LOS JUGADORES REALIZANDO PASES POR MEDIOS DE LOS PLATOS Y SALTANDO OBSTACULOS DE	Velocidad	Maxima			
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	15	
9.		Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. REALIZAR LANZAMIENTOS A PORTERIA CON VELOCIDAD	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE UNA HORA				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/05/2022**	**Lugar: VERE**	**Municipio: CHAGUANI**		**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ELIANA PATRICIA MENDOZA					**N° de deportistas:**		**Edades: DE 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General:	**•Implementar un desarrollo inteligente de habilidades motrices por medio de los deportes para una mejor in**						
Objetivo Especifico:	**•Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral, respetando características y necesidades de los pa**						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. PREPARACION A LA ACTIVIDAD	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	2 MINUTOS	
3. MANIPULACION DE BALON	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4. DESPLAZAMIENTO CON OBSTACULOS	Calentamiento	**X**	8 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1. SE REALIZA UN JUEGO DE AGILIDAD Y VELOCIDAD, DONDE DOS EQUIPOS SE SIENTAN UN AL FRENTE DEL OTRO A UNA DISTANCIA CONSIDERABLE Y EN MEDIO UN PLATO, EL PRIMERO QUE TOQUE EL PLATO GANA PUNTOS.	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5. REALIZAR DOS GRUPOS CADA GRUPO EN UN LATERAL Y SE REALIZAN PASES DE LATERAL A LATERAL, EL JUGADOR DEBE CORRER CON EL BALON Y REALIZAR EL PASE Y DEVOLVERSE DE ESPALDA, ASI EL	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	25	
8.		Estatica	**X**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			CONOS
3.	Equilibrio	**X**	30	
4. LOS MISMOS GRUPOS EN LA LINEA	Orientación	**X**	30	PLATOS
5.	Diferenciación	**X**	30	
6.	Reacción			BALONES
7.	Adaptación			PAÑUELO
8. REALIZA UN PARTIDO DE 45 MINUTOS				LAZO O CUERDA
9.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

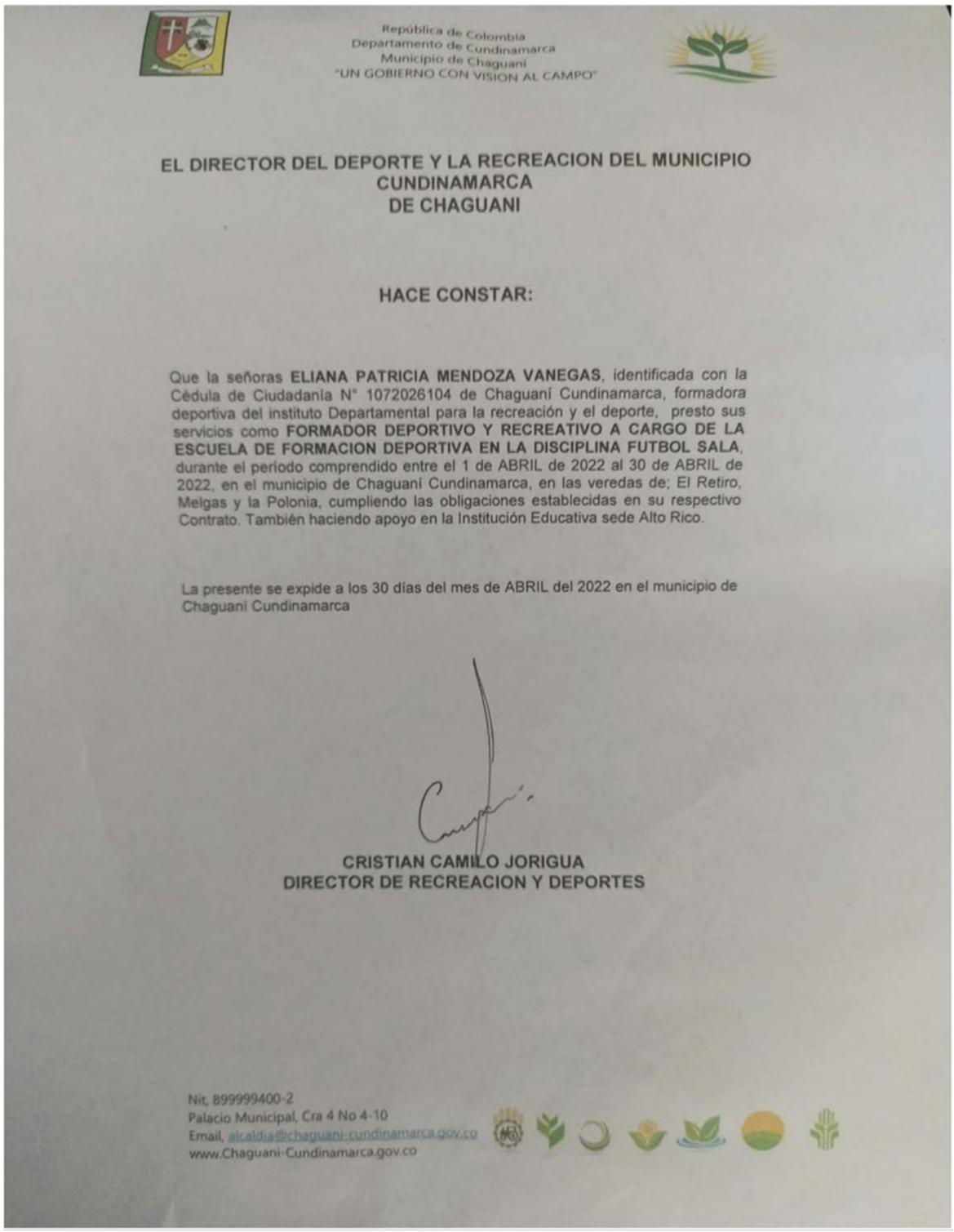
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	ARTICULACIONES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		3	JUEGO DINAMICO	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		1		

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza

OBLIGACION 9

CRONOGRAMA DE EVALUACION		
MAYO	AGOSTO	NOVIEMBRE

OBLIGACION 10



República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Municipio de Chaguaní
"UN GOBIERNO CON VISION AL CAMPO"

EL DIRECTOR DEL DEPORTE Y LA RECREACION DEL MUNICIPIO CUNDINAMARCA DE CHAGUANI

HACE CONSTAR:

Que la señoras **ELIANA PATRICIA MENDOZA VANEGAS**, identificada con la Cédula de Ciudadanía N° 1072026104 de Chaguaní Cundinamarca, formadora deportiva del instituto Departamental para la recreación y el deporte, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA FUTBOL SALA**, durante el periodo comprendido entre el 1 de ABRIL de 2022 al 30 de ABRIL de 2022, en el municipio de Chaguaní Cundinamarca, en las veredas de; El Retiro, Melgas y la Polonia, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. También haciendo apoyo en la Institución Educativa sede Alto Rico.

La presente se expide a los 30 días del mes de ABRIL del 2022 en el municipio de Chaguaní Cundinamarca

CRISTIAN CAMILO JORIGUA
DIRECTOR DE RECREACION Y DEPORTES

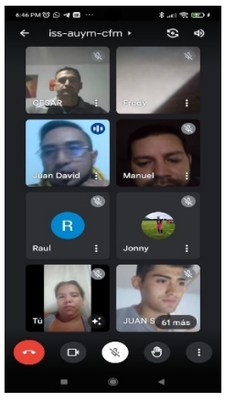
Nit, 899999400-2
Palacio Municipal, Cra 4 No 4-10
Email, alcaldia@chaguani-cundinamarca.gov.co
www.Chaguani-Cundinamarca.gov.co

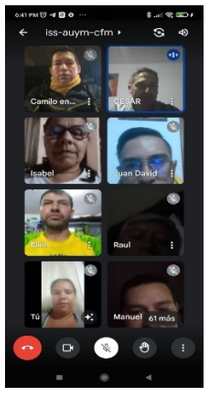
OBLIGACION 11



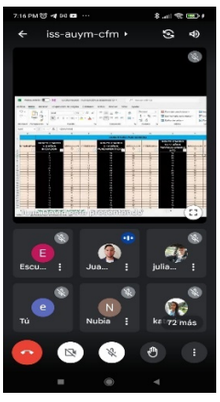


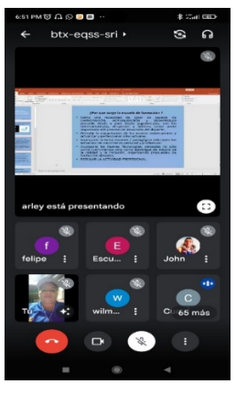

OBLIGACION 12



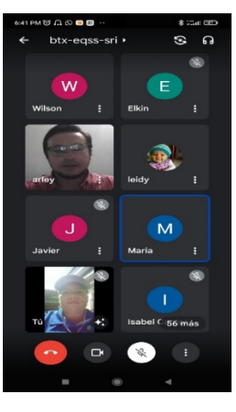


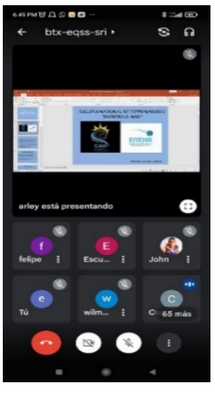








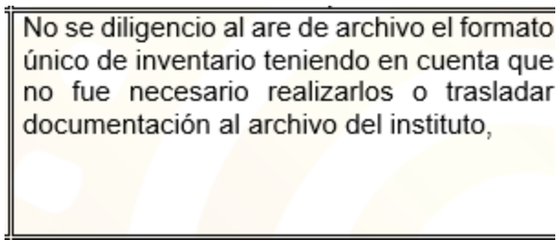




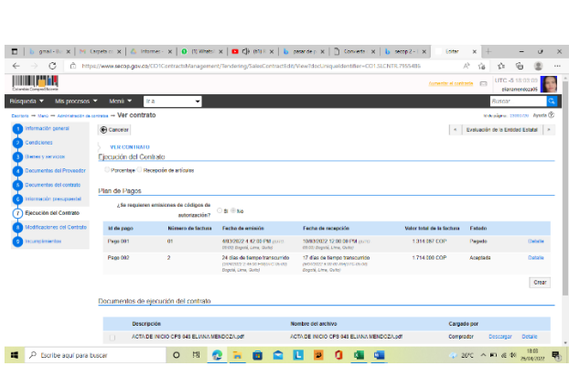


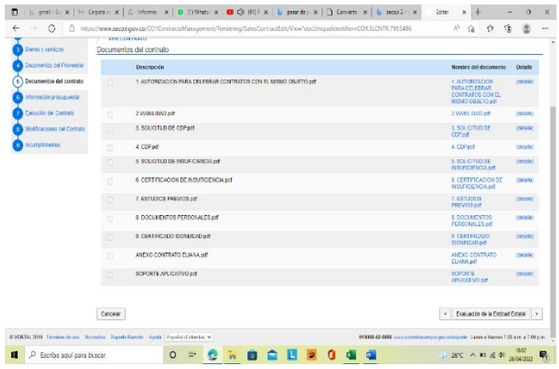


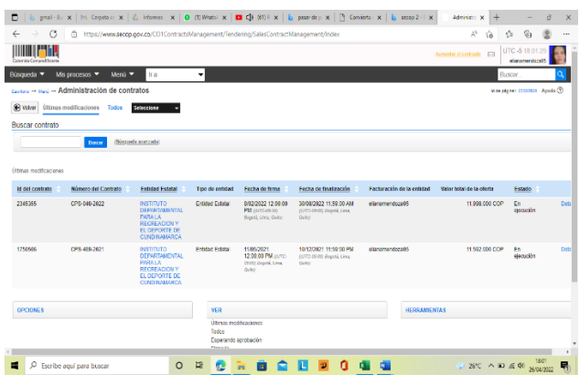
OBLIGACION 13

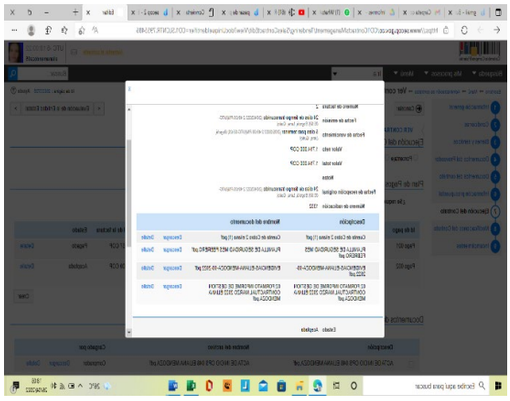


OBLIGACION 14

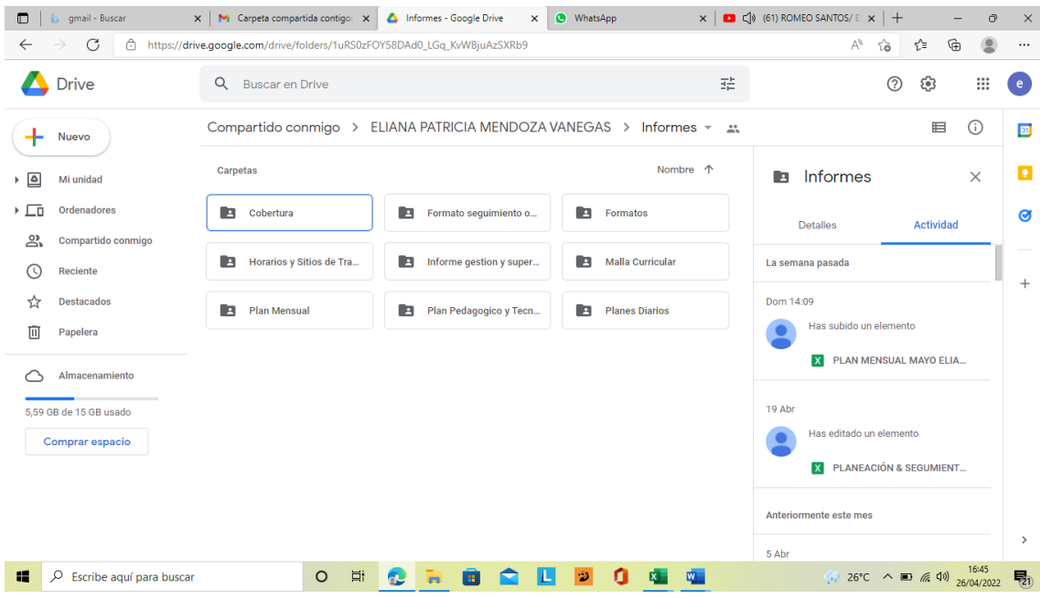








OBLIGACION 15


gmail - Buscar
Carpeta compartida contigo:
Informes - Google Drive
WhatsApp
(61) ROMEO SANTOS/ E
https://drive.google.com/drive/folders/1uRS0zFOYS8DAd0_LGq_KvWBjuAzSXRb9
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
5,59 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido conmigo > ELIANA PATRICIA MENDOZA VANEGAS > Informes
Carpetas
Nombre
Cobertura
Formato seguimiento o...
Formatos
Horarios y Sitios de Tra...
Informe gestion y super...
Malla Curricular
Plan Mensual
Plan Pedagogico y Tecn...
Planes Diarios
Informes
Detalles
Actividad
La semana pasada
Dom 14:09
Has subido un elemento
PLAN MENSUAL MAYO ELIA...
19 Abr
Has editado un elemento
PLANEACIÓN & SEGUMIENT...
Anteriormente este mes
5 Abr
Escribe aquí para buscar
26°C
16:45
26/04/2022