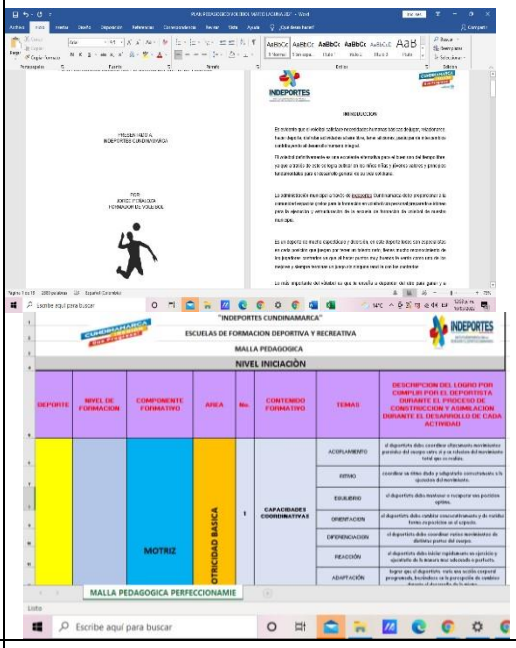
| EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE ABRIL - CTO #630 -2022 | | | |
|---|---|---|---|
| **Nombre del contratista** | **JORGE PEÑALOZA SANCHEZ** | | |
| **Número de identificación** | **C.C 11320667 DE GIRARDOT** | **Tipo de documento** | Cedula de ciudadanía |
| **Período informado** | 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL | **N° de Registro Presupuestal** | **2022000730-31/ 01/ 2022** |

**Objeto del Contrato:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

| Obligaciones específicas: | Actividades realizadas: |
|---|---|
| 1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa. |  |
| 2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable. | |

| | |
|---|---|
| |  |
| 3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas. |  |

| | |
|---|---|
| 4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación. | |

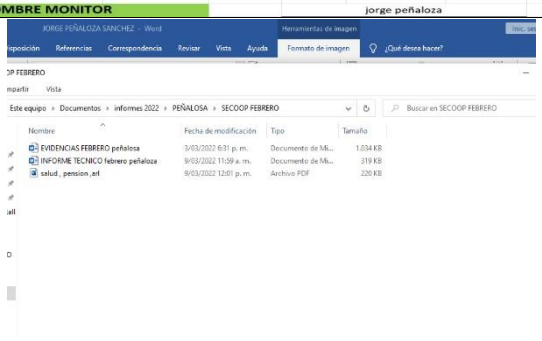
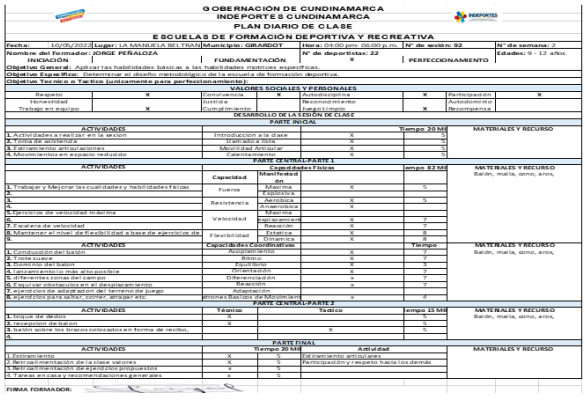
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

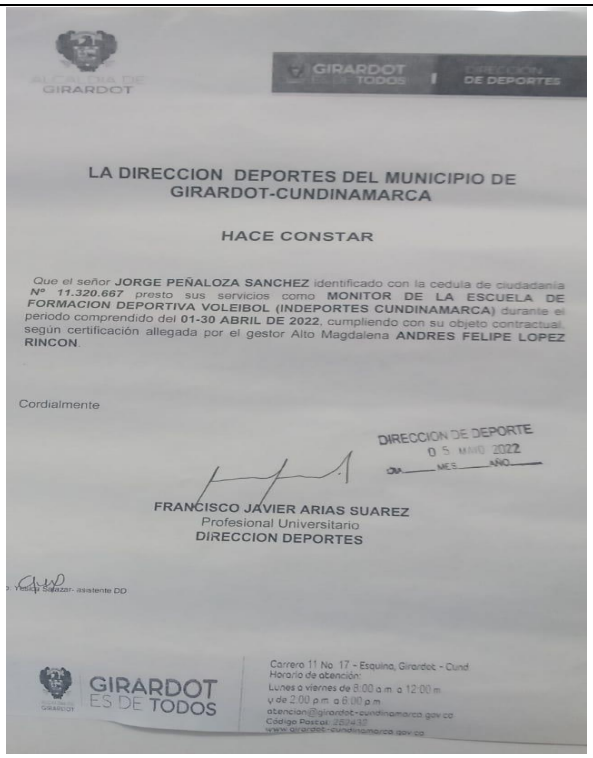
| :NEFICIAD | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 6 AÑOS | 6 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | | | | | | | | | 10 |
| 7 AÑOS | 2 | 6 | 1 | 1 | 5 | 1 | | | | | | | | | 8 |
| 8 AÑOS | 2 | 1 | 2 | | 1 | | | | | | | | | | 3 |
| 9 AÑOS | 7 | | 6 | 1 | | | | | | | | | | | 7 |
| 10 AÑOS | | 4 | | | 4 | | | | | | | | | | 4 |
| 11 AÑOS | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | | | | | | | | 4 |
| 12 AÑOS | 3 | 2 | 3 | | 2 | | | | | | | | | | 5 |
| 13 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 14 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 15 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 16 AÑOS | | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 17 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| TOTALES | 22 | 23 | 22 | 6 | 15 | 2 | | | | | | | | | 45 |

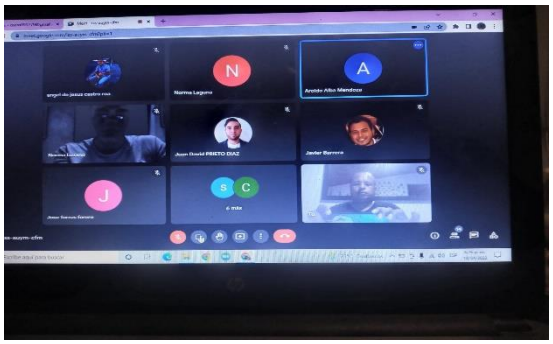
JORGE PEÑALOZA

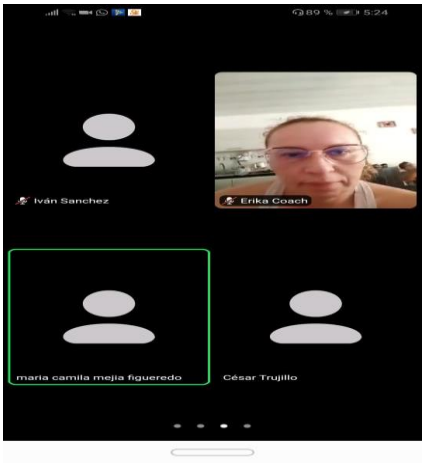
Activar Windo

| | |
|---|---|
| 5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización. |  |

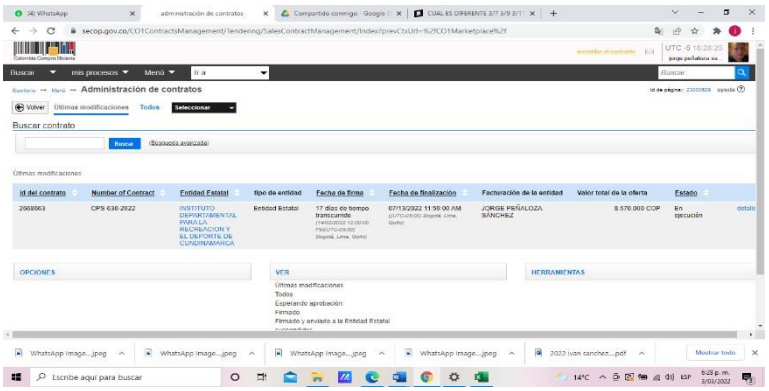
| | |
|---|---|
| 6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo. | **INDEPORTES CUNDINAMARCA**<br>**ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA**<br>**HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO**<br>**DEPORTE / MODALIDAD:** VOLEIBOL<br>**MUNICIPIO:** GIRARDOT<br>**NOMBRE DEL FORMADOR:** JORGE PEÑALOZA<br><br>**NOMBRE MONITOR** jorge peñaloza |
| 7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad. |  |
| 8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas. |  |
| 9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. | En ABRIL no se realizaron las pruebas físicas , en el momento de ser realizadas dejare evidencia ya que las primeras son en abril |

| | |
|---|---|
| Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final. | |
| 10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado. | <br>ALCALDÍA DE GIRARDOT<br>GIRARDOT ES DE TODOS \| DIRECCIÓN DE DEPORTES<br>**LA DIRECCION DEPORTES DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT-CUNDINAMARCA**<br>**HACE CONSTAR**<br>*Que el señor* **JORGE PEÑALOZA SANCHEZ** identificado con la cedula de ciudadanía ***Nº 11.320.667*** *presto* sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE *FORMACION DEPORTIVA VOLEIBOL (INDEPORTES CUNDINAMARCA)*** durante el periodo comprendido del **01-30 ABRIL DE 2022**, cumpliendo con su objeto contractual, según certificación allegada por el gestor Alto Magdalena **ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON**.<br>Cordialmente<br>DIRECCION DE DEPORTE<br>05 MAYO 2022<br>DIA MES AÑO<br>**FRANCISCO JAVIER ARIAS SUAREZ**<br>Profesional Universitario<br>**DIRECCION DEPORTES**<br>Yessica Salazar- asistente DD<br>GIRARDOT ES DE TODOS<br>Carrera 11 No. 17 - Esquina, Girardot - Cund<br>Horario de atención:<br>Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 m<br>y de 2:00 p.m. a 6:00 p.m.<br>atencion@girardot-cundinamarca.gov.co<br>Código Postal: 252410<br>www.girardot-cundinamarca.gov.co<br>Certificado del municipio de Girardot |

| | |
|---|---|
| 11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica |     |
| 12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. | Reunión 10 DE ABRIL   REUNION 18 DE ABRIL |

| | |
|---|---|
| | <br>REUNION 28 ABRIL<br> |

| | |
|---|---|
| 13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto. | Subgerencia no ha requerido esta obligación . |

| | |
|---|---|
| 14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos. |  |
| 15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable. | Dicha obligación se cumplirá al finalizar el contrato. |

**FIRMA**



**JORGE PEÑALOZA SANCHEZ**
**C.C 11.320.667 de Girardot**



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

**DEPORTE / MODALIDAD:** VOLEIBOL
**MUNICIPIO:** GIRARDOT
**NOMBRE DEL FORMADOR:** JORGE PEÑALOZA

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:00 AM A 10; 00 AM | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 10:00 AM A 12:OO PM | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | | | | | | | | |
| 1:00 PM A3: 00 PM | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | | | | | | | | |
| 2:00 PM A 4; 00 PM | GRUPO | | iniciacion | iniciacion | iniciacion | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | i.e manuela belt | i.e manuela beltran | e manuela beltran | | | | |
| 4:00 PM A 6:00 PM | GRUPO | | fundamentacio | iniciacion | fundamentacion | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | i.e manuela belt | i.e manuela beltran | e manuela beltran | | | | |
| 6:OO P,M A 8:00 PM | GRUPO | | perfecciona miento | iniciacion | perfeccionamie nto | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | i.e manuela belt | i.e manuela beltran | e manuela beltran | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| NOMBRE MONITOR | | | jorge peñaloza | | | | | | |

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

| :NEFICIAD | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 6 AÑOS | 6 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | | | | | | | | | 10 |
| 7 AÑOS | 2 | 6 | 1 | 1 | 5 | 1 | | | | | | | | | 8 |
| 8 AÑOS | 2 | 1 | 2 | | 1 | | | | | | | | | | 3 |
| 9 AÑOS | 7 | | 6 | 1 | | | | | | | | | | | 7 |
| 10 AÑOS | | 4 | | | 4 | | | | | | | | | | 4 |
| 11 AÑOS | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | | | | | | | | 4 |
| 12 AÑOS | 3 | 2 | 3 | | 2 | | | | | | | | | | 5 |
| 13 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 14 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 15 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 16 AÑOS | | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 17 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| TOTALES | 22 | 23 | 22 | 6 | 15 | 2 | | | | | | | | | 45 |

JORGE PEÑALOZA

Activar Windo

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_ INICIACION_ 6A8 AÑOS

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | # | 14 | 15 | # | 17 | 18 | 19 | # | # | # | 23 | 24 | 25 | # | # | # | # | 31 | # SESIONES PROGRA | # SESIONES CUMPLI | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | maria sofia tique guzman | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | ERICK MANUEL GARCIA | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | SAMUEL CALDERON GARCIA | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 4 | JOHAN STIVEN CALDERON | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 0 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 5 | JERONIMO BERNAL CASALLAS | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | MAXIMILIANO LIEVANO | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 0 | 1 | 1 | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 7 | ANY GINET MONTOYA | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 0 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 8 | JUAN ROBERTO PEÑALOZA | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 0 | 1 | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 9 | MARIA SALOME RIVAS | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 10 | CAROL LUCIA MARTINEZ | | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 0 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 0 | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 11 | SARA OSORIO YEPES | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 12 | CARLOS ARTURO GARZON | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 13 | LION LEMOS LEAL | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 14 | DANIEL HERNANDO PEÑA | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 15 | VALERY PEÑALOZA BARBERY | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 16 | JULIANA VERGARA MURILLO | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 17 | KAYLYN LUCIANA BETACOUR | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 18 | SARA LUCIA RYVAS | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 0 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 19 | ELVER MATIAS ROJAS NUÑEZ | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 20 | YESICA NUÑEZ | | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 21 | EMANUEL ROJAS | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| | monitor | JORGE PEÑALOZA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | fecha | ABRIL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | municipio | GIRARDOT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_ 9 A 12_ FUNDAMENTACION

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | # | 11 | 12 | # | 14 | 15 | 16 | # | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | # | # | # | 27 | 28 | 29 | # | 31 | SESIONES PROGR | SESION ES CUMPLI | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | DAMIAN ALEJANDRO RIQUE | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | DILAN SAMUEL RIOS | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | CRISTIAN SAMUEL ARDILA | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 4 | Juan David Vásquez alvarez | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 5 | SARA ALEJANDRA GONZALEZ | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | DIANA MILENA DIAZ CAMPO | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 0 | 1 | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 7 | JULIO ESTIBEN COMBITA | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 0 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 8 | CHIRLY JULIANA AVILA | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 9 | LAURA ISABELLA BERNAL | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 10 | ALISON MARIANA GONGORA | | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 0 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 0 | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 11 | LAURA SOFIA VARGAS | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 12 | DIDIER ROMERO CAPERA | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 13 | SILVANA PEÑALOZA | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 15 | 14 | 1 | 93% |
| 14 | DILAN CARVAJAL | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 15 | 15 | 0 | 100% |
| 15 | MELISA PEÑALOZA CESPEDES | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 15 | 14 | 1 | 93% |
| 16 | DAHIAN MICHEL SUAREZ | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 15 | 15 | 0 | 100% |
| 17 | DANIELA HERNANDEZ | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 15 | 15 | 0 | 100% |
| 18 | SHELSY DAYANA ROJAS | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 15 | 15 | 0 | 100% |
| 19 | ANA VALENTINA BARRETO CRUZ | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 15 | 15 | 0 | 100% |
| # | CRIS ALEJANDRA DIAZ CAMPO | | | | | | 1 | 0 | 1 | | | | | 1 | # | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 15 | 15 | 0 | 100% |
| | MONITOR | JORGE PEÑALOZA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | FECHA | ABRIL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | MUNICIPIO | GIRARDOT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL : 13 A 17 PERFECCIONAMIENTO

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | # | 24 | # | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRA | # SESIONES CUMPLID | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | VALERIA VILLALOBOS SANCHEZ | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | EVELIN DAYANA QUINTERO | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | SHARITH LORENA GODOY | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 4 | ANDREA MONROY LOPEZ | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 14 | 14 | 0 | 100% |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | #¡DIV/0! |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | #¡DIV/0! |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | MONITOR | rge peñaloza | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | FECHA | ab ril | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | MUNICIPIO | GIRARDOT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |









**EVIDENCIA DE NIVEL : INICIACION**

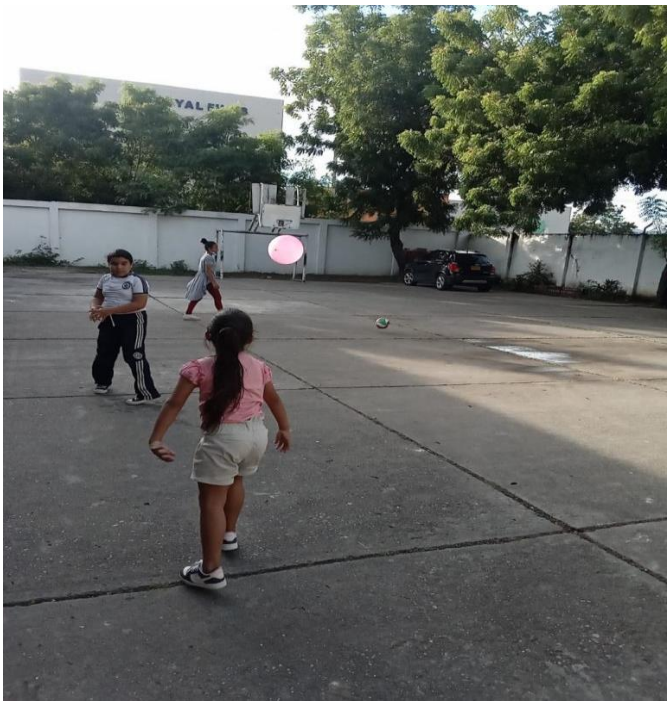








# EVIDENCIA DE NIVEL : FUNDAMNETACION









**EVIDENCIA DE NIVEL : FUNDAMNETACION**

# EVIDENCIA FOTOGRAFICA CON EL UNIFORME





**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**
**PLAN MENSUAL DE CLASE VOLEIBOL**

INDEPORTES

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | MAYO | | **MUNICIPIO: GIRARDOT** | | |
| **LUGAR:** | | | | LA MANUELA BELTRAN | | **HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM A 8:00PM | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÒN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| | | | **CLASES** | **MAYO** | | **MAYO** | | **MAYO** | |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | × | | × | | × | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | | | | |
| | | | CONVIVENCIA | × | | × | | × | |
| | | | COOPERACION | | | | | | |
| | | | LEALTAD | | | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | × | | × | | × | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | | | |
| | | | OBEDIENCIA | | | | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | × | | × | | × | |
| | | | PARTICIPACIÓN | × | | × | | × | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | × | | × | | × | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | × | | × | | × | |
| | | | CALENTAMIENTO | × | | × | | × | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | × | | | | | |
| | | | RITMO | | | | | × | |
| | | | EQUILIBRIO | | | | | | |
| | | | ORIENTACION | × | | × | | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | | × | |
| | | | REACCIÓN | | | × | | × | |
| | | | ADAPTACIÓN | × | | × | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | × | | × | | × | |
| | | | VELOCIDAD | | | × | | × | |
| | | | FLEXIBILIDAD | × | | × | | × | |
| | | | RESISTENCIA | × | | × | | × | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | FORTALECIMIENTO DE LA TECNICA INDIVIDUAL | | | | | × | |
| | | | ELEMENTOS DE LA TÉCNICA DEL VOLEIBOL | | | | | × | |
| | | | REFORZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ASPECTOS TECNICOS | | | × | | × | |
| | | | PERCEPCION DE ESPACIALIDAD Y LA TEMPORALIDAD | × | | | | | |
| | | | CAPACIDADES PSICOMOTRICES | × | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | | | × | |
| | | | PARTIDOS PRE-COMPETITIVOS DE APLICACIÓN DE LOS SISTEMAS | | | × | | | |
| | | | ENTRE LOS PROPIOS JUGADORES | | | | | | |
| | | | ACTIVIDADES TACTICO -ESTRATEGICAS | | | | | × | |
| | | | EJERCICIOS CON Y SIN BALON | | | × | | | |
| | | | EJERCICIOS DE COORDINACION | | | × | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | × | | × | | × | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | × | | × | | × | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | × | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | × | | × | | × | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | × | | × | | × | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | × | | × | | × | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 3/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m. | **N° de sesión: 82** | **N° de semana:** 1 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:** 6-8 años |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y por abajo | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:** 

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 3/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m. | **N° de sesión: 83** | **N° de semana:** 1 | |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades:** 9 - 12 años | |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | iempo 82 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 |
| **2.** | | Explosiva | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 |
| **4.** | | Anaerobica | X | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de | Flexibilidad | Estatica | X | 8 |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | atrones Basicos de Movimient | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | iempo 15 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Tiempo 20 MI | | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 3/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m. | **N° de sesión: 84** | **N° de semana:** 1 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades:** 13-17 años |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 4/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m. | **N° de sesión: 85** | **N° de semana:** 1 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:** 6-8 años |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 4/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m. | **N° de sesión: 86** | **N° de semana:** 1 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades:** 9 - 12 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 82 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | Tiempo 15 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 20 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 4/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m. | **N° de sesión: 87** | **N° de semana:** 1 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades:** 13-17 años |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas. | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva. | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 5/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m. | **N° de sesión: 88** | **N° de semana:** 1 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:** 6-8 años |
| **INICIACIÓN** | X | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | iempo 82 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 |
| **2.** | | Explosiva | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 |
| **4.** | | Anaerobica | X | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de m | Flexibilidad | Estatica | X | 8 |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 |

| ACTIVIDADES | Capacidades | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | rones Basicos de Movimie | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | iempo 15 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Tiempo 20 MI | | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 5/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m. | **N° de sesión: 89** | **N° de semana:** 1 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades:** 9 - 12 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **iempo 82 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | trones Basicos de Movimien | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **iempo 15 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | **Tiempo 20 MI** | | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 5/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m. | **N° de sesión: 90** | **N° de semana:** 1 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades:** 13-17 años |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de m | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 10/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m. | **N° de sesión: 91** | | **N° de semana:** 2 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 19** | | | **Edades:** 6-8 años |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y por abajo | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**



# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 10/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m. | **N° de sesión: 92** | | **N° de semana:** 2 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 22** | | | **Edades:** 9 - 12 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas. | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva. | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 82 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | atrones Basicos de Movimient | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **iempo 15 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | **Tiempo 20 MI** | | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 10/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m. | **N° de sesión: 93** | **N° de semana:** 2 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades:** 13-17 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 82 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | Tiempo 15 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 20 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 11/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m. | **N° de sesión: 94** | **N° de semana:** 2 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:** 6-8 años |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 11/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m. | **N° de sesión: 95** | **N° de semana:** 2 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades:** 9 - 12 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 82 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | Tiempo 15 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 20 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 11/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m. | **N° de sesión: 96** | **N° de semana:** 2 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades:** 13-17 años |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 12/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m. | **N° de sesión: 97** | | **N° de semana:** 2 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 19** | | | **Edades:** 6-8 años |
| **INICIACIÓN** | | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 82 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de m | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | rones Basicos de Movimie | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | iempo 15 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Tiempo 20 MI | | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 12/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m. | **N° de sesión: 98** | **N° de semana:** 2 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades:** 9 - 12 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 82 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de r | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | trones Basicos de Movimien | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | iempo 15 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Tiempo 20 MI | | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 12/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m. | **N° de sesión: 99** | **N° de semana:** 2 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades:** 13-17 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | iempo 82 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 |
| **2.** | | Explosiva | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 |
| **4.** | | Anaerobica | X | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de mo | Flexibilidad | Estatica | X | 8 |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 |

| ACTIVIDADES | Capacidades | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | rones Basicos de Movimie | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | iempo 15 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Tiempo 20 MI | | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 17/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m. | **N° de sesión: 100** | | **N° de semana:** 3 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 19** | | | **Edades:** 6-8 años |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y por abajo | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:** 

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 17/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m. | **N° de sesión: 101** | | **N° de semana:** 3 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 22** | | | **Edades:** 9 - 12 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | empo 82 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | atrones Basicos de Movimient | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | iempo 15 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Tiempo 20 MI | | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 17/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m. | **N° de sesión: 102** | **N° de semana:** 3 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades:** 13-17 años |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 18/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m. | **N° de sesión: 103** | **N° de semana:** 3 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:** 6-8 años |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 18/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m. | **N° de sesión: 104** | **N° de semana:** 3 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades:** 9 - 12 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 82 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | Tiempo 15 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 20 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 18/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m. | **N° de sesión: 105** | **N° de semana:** 3 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades:** 13-17 años |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 82 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | Tiempo 15 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 20 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 19/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m. | **N° de sesión: 106** | **N° de semana:** 3 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:** 6-8 años |
| **INICIACIÓN** | X | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 82 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de m | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | rones Basicos de Movimie | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | iempo 15 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Tiempo 20 MI | | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 19/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m. | **N° de sesión: 107** | **N° de semana:** 3 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades:** 9 - 12 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | X | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 82 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de r | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | trones Basicos de Movimien | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | iempo 15 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Tiempo 20 MI | | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 19/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m. | **N° de sesión: 108** | **N° de semana:** 3 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades:** 13-17 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | iempo 82 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 |
| **2.** | | Explosiva | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 |
| **4.** | | Anaerobica | X | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de mo | Flexibilidad | Estatica | X | 8 |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 |

| ACTIVIDADES | Capacidades | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | rones Basicos de Movimie | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | iempo 15 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Tiempo 20 MI | | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 24/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m. | **N° de sesión: 109** | **N° de semana:** 4 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:** 6-8 años |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y por abajo | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 24/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m. | **N° de sesión: 110** | | **N° de semana:** 4 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 22** | | | **Edades:** 9 - 12 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 82 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | atrones Basicos de Movimient | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **iempo 15 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | **Tiempo 20 MI** | | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 24/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m. | **N° de sesión: 111** | **N° de semana:** 4 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades:** 13-17 años |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 25/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m. | **N° de sesión: 112** | **N° de semana:** 4 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:** 6-8 años |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 25/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m. | **N° de sesión: 113** | **N° de semana:** 4 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades:** 9 - 12 años |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 82 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | Tiempo 15 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 20 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 25/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m. | **N° de sesión: 114** | **N° de semana:** 4 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades:** 13-17 años |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 26/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m. | **N° de sesión: 115** | **N° de semana:** 4 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:** 6-8 años |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | empo 82 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de m | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | rones Basicos de Movimie | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | iempo 15 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Tiempo 20 MI | | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 26/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m. | **N° de sesión: 116** | **N° de semana:** 4 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades:** 9 - 12 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participació | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | iempo 82 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de r | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | trones Basicos de Movimien | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | iempo 15 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | Tiempo 20 MI | | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 26/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m. | **N° de sesión: 117** | | **N° de semana:** 4 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 3** | | | **Edades:** 13-17 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | **iempo 82 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de mo | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | trones Basicos de Movimien | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **iempo 15 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | **Tiempo 20 MI** | | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 31/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m. | **N° de sesión: 118** | **N° de semana:** 5 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:** 6-8 años |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 82 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo 15 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y por abajo | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:** 

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | 31/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m. | **N° de sesión: 119** | **N° de semana:** 5 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades:** 9 - 12 años |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **iempo 82 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamient | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | atrones Basicos de Movimient | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **iempo 15 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | Balón, malla, cono, aros, |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | **Tiempo 20 MI** | | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 31/05/2022 | **Lugar:** LA MANUELA BELTRAN | **Municipio: GIRARDOT** | **Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m. | **N° de sesión: 120** | **N° de semana:** 5 |
| **Nombre del Formador: JORGE PEÑALOZA** | | | **N° de deportistas: 3** | | **Edades:** 13-17 años |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General:** Aplicar las habilidades básicas a las habilidades motrices específicas.

**Objetivo Especifico:** Determinar el diseño metodológico de la escuela de formación deportiva.

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Actividades a realizar en la sesion | Introduccion a la clase | X | 5 | |
| **2.** Toma de asistencia | Llamado a lista | X | 5 | |
| **3.** Estiramiento articulaciones | Movilidad Articular | X | 5 | |
| **4.** Movimientos en espacio reducido | Calentamiento | X | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 82 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Trabajar y Mejorar las cualidades y habilidades físicas básicas. | Fuerza | Maxima | X | 5 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | X | 5 | |
| **4.** | | Anaerobica | X | | |
| **5.**Ejercicios de velocidad máxima | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | X | 7 | |
| **7.** Escalera de velocidad | | Reacción | X | 7 | |
| **8.** Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad. | Flexibilidad | Estatica | X | 8 | |
| **9.** | | Dinamica | X | 8 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** Conducción del balón | Acoplamiento | X | 7 | |
| **2.** Trote suave | Ritmo | X | 7 | |
| **3.** Dominio del balon | Equilibrio | X | 3 | |
| **4.** lanzamiento lo más alto posible | Orientación | X | 7 | |
| **5.** diferentes zonas del campo | Diferenciación | x | 7 | |
| **6.** Esquivar obstaculos en el desplazamiento | Reacción | x | 7 | |
| **7.** ejercicios de adaptacion del terreno de juego | Adaptación | | | |
| **8.** ejercicios para saltar, correr, atrapar etc. | Patrones Basicos de Movimiento | x | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Tactico | Tiempo 15 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | Balón, malla, cono, aros, |
| **1.** toque de dedos | X | | 5 | |
| **2.** recepcion de balon | X | | 5 | |
| **3.** balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y | | X | 5 | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 20 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 5 | Estiramiento articulares | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | X | 5 | Participación y respeto hacia los demás | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | | |

**FIRMA FORMADOR:**

ALCALDIA DE GIRARDOT

GIRARDOT ES DE TODOS | DIRECCIÓN DE DEPORTES

# LA DIRECCION DEPORTES DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT-CUNDINAMARCA

## HACE CONSTAR

*Que el señor* **JORGE PEÑALOZA SANCHEZ** identificado con la cedula de ciudadanía ***Nº 11.320.667*** *presto sus servicios como* **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA VOLEIBOL (INDEPORTES CUNDINAMARCA)** durante el periodo comprendido del **01-30 ABRIL DE 2022**, cumpliendo con su objeto contractual, según certificación allegada por el gestor Alto Magdalena **ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON**.

Cordialmente

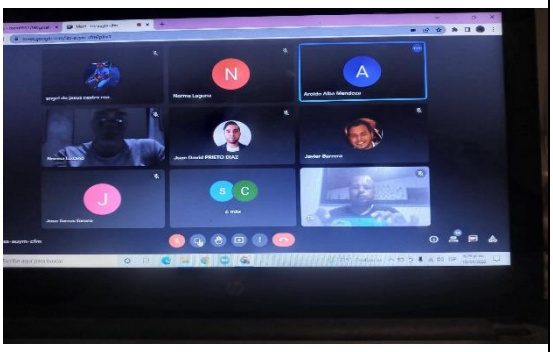
DIRECCION DE DEPORTE
05 MAYO 2022
DIA MES AÑO

**FRANCISCO JAVIER ARIAS SUAREZ**
Profesional Universitario
**DIRECCION DEPORTES**

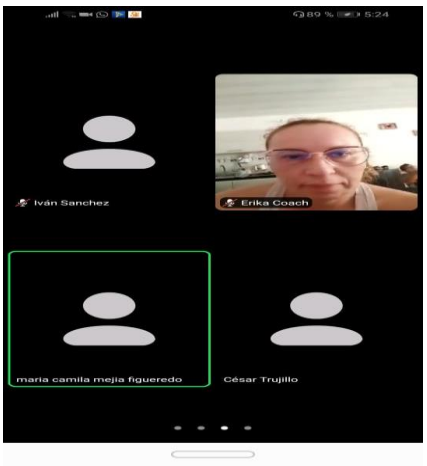
Yesica Salazar- asistente DD

# FOTOS DE REUNIONES
# MES DE MARZO – ALTO MAGDALENA

18 ABRIL



20 DE ABRIL




28 DE ABRIL



# FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

# ACTIVIDADES APOYADAS

| | |
|---|---|
| **FORMADOR** | **JORGE PEÑALOZA** |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **VOLEIBOL** |
| **MUNICIPIO** | **GIRARDOT** |
| **MES** | **ABRIL** |

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**








# FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

# POLITICA PUBLICA

| | |
|---|---|
| **FORMADOR** | **JORGE PEÑALOZA** |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **VOLEIBOL** |
| **MUNICIPIO** | **GIRARDOT** |
| **MES** | **ABRIL** |

**EVIDENCIA FOTOGRÁFIC**A

