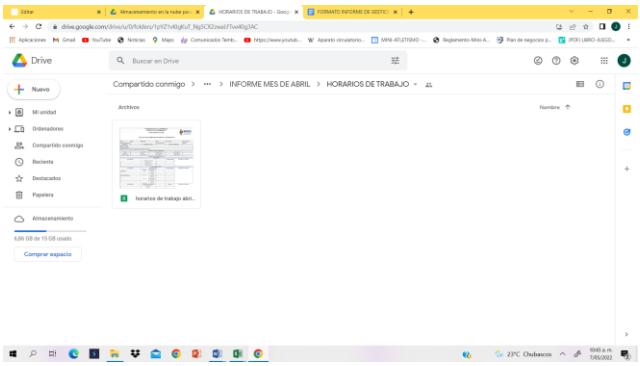
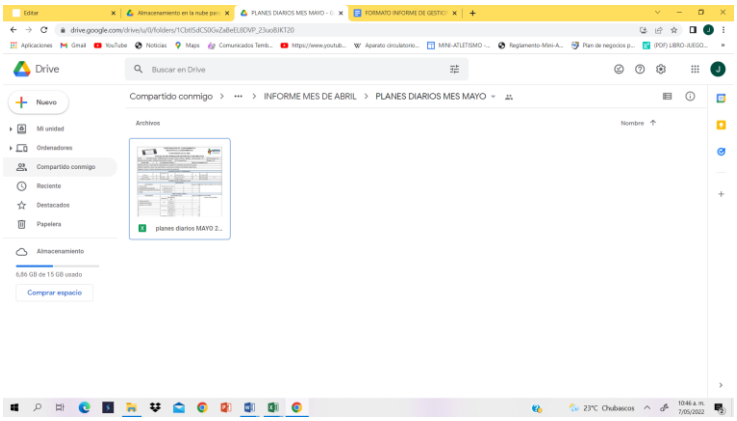
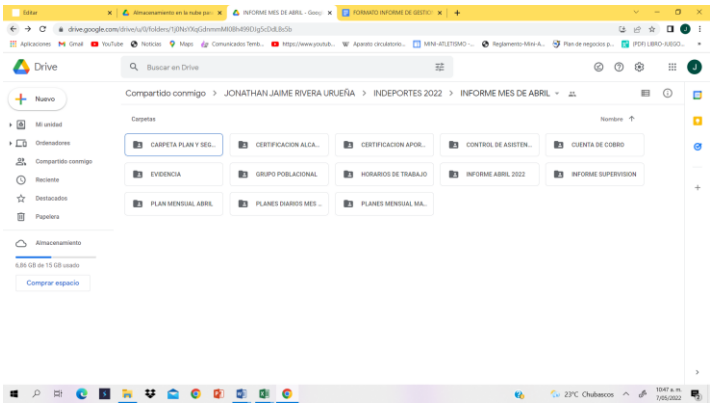
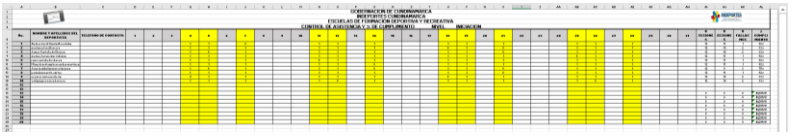
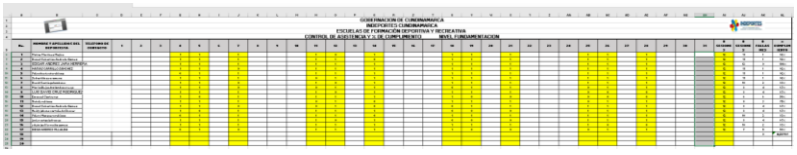
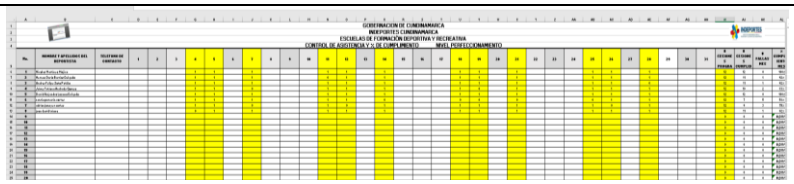
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE ABRIL- CTO 625-2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">JONATHAN JAIME RIVERA URUEÑA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>80.801.668</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>1 Abril 2022 AL 30 Abril 2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES- 2022000720 de 02/02/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><td colspan="2">Obligaciones específicas:</td><td colspan="2">Actividades realizadas:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">SESION DE ENTRENAMIENTO INICIACION


FUNDAMENTACION

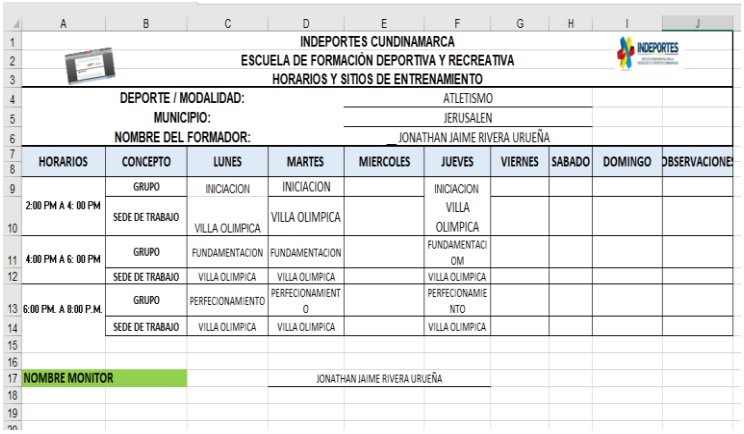
PERFECIONAMIENTO</td></tr>
</table>

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.	Realice la construcción de los sitios de trabajo y los horarios, en el municipio de Jerusalén en la disciplina de ATLETISMO. ya se encuentran en el drive para su respectiva revisión y supervisión del señor Gestor provincial licenciado ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON los documentos requeridos en las fechas establecidas por la subgerencia técnica.   

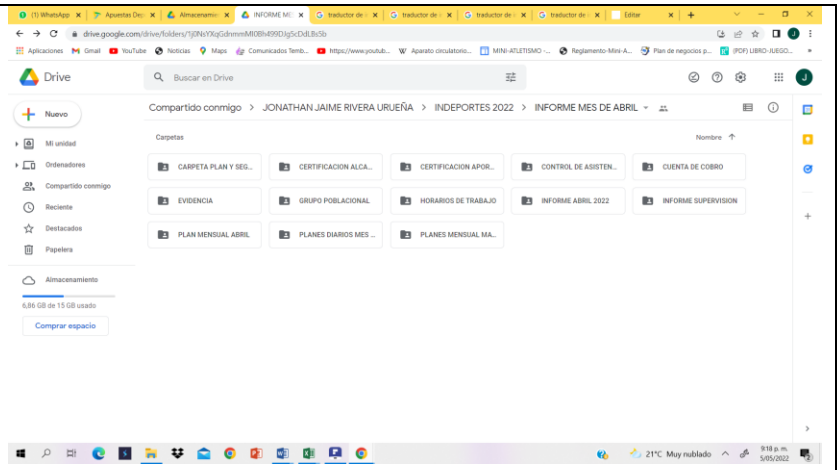
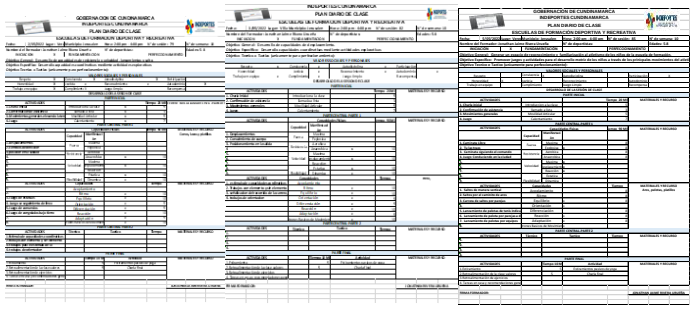
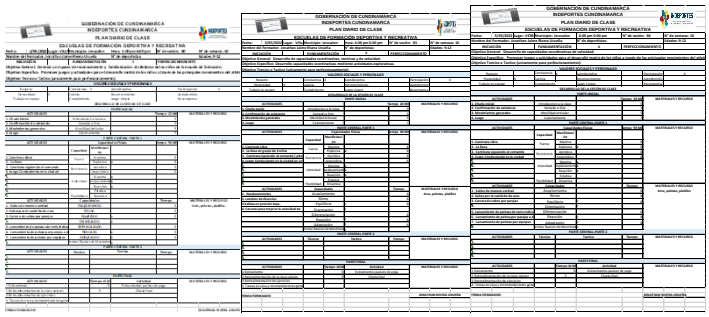
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Luego de realizar la debida inscripción y creación de los 3 niveles de formación se procede a dar inicio con las actividades planteadas en el plan pedagógico y las mallas curriculares en los horarios y sitios de trabajo.    
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.	Realice el control de asistencia y el grupo poblacional,donde iniciacion son 10 niños fundamentacion son 17 niñosy perfeccionamiento 8 con un total de 35 personas. INICIACION  FUNDAMENTACION  PERFECIONAMIENTO

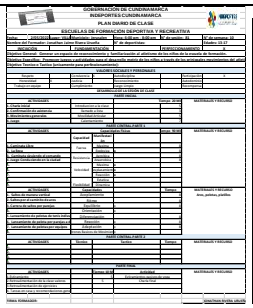
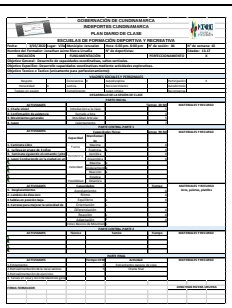
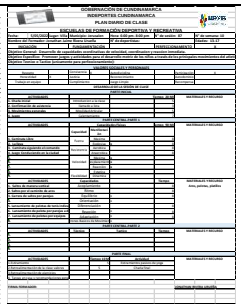
	  ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEPORTES BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 6 AÑOS | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | 3 7 AÑOS | 3 | 1 | | | | | | | | | | | | | 4 8 AÑOS | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | 3 9 AÑOS | 3 | 2 | | | | | | | | | | | | | 5 10 AÑOS | 4 | 1 | | | | | | | | | | | | | 5 11 AÑOS | 3 | 1 | | | | | | | | | | | | | 4 12 AÑOS | 3 | | | | | | | | | | | | | | 3 13 AÑOS | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | 3 14 AÑOS | 3 | | | | | | | | | | | | | | 3 15 AÑOS | 2 | | | | | | | | | | | | | | 2 16 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 17 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 TOTALES | | | | | | | | | | | | | | | 35
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.	Se realizó apoyo en el día mundial de la actividad física en el municipio de Jerusalén en el C-I-C con diferentes actividades.    

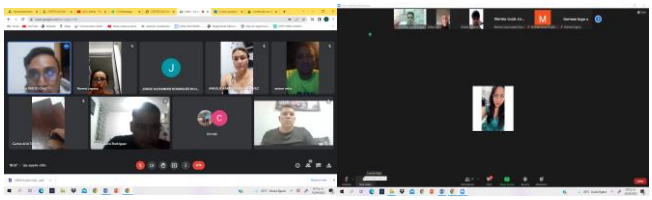
	Posteriormente de realizado del proceso de la convocatoria para las mesas de trabajo de política pública, se realizó el respectivo trabajo con los padres de familia y comunidad que asistió.     Se utilizó el nombre de indeportes en la celebración del dia del niño en el municipio de Jerusalén por parte de los formadores de las escuelas de formación.    

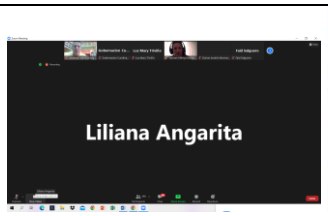
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Realice la construcción de los sitios de trabajo y los horarios, en el municipio de Jerusalén en la disciplina de ATLETISMO.  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: ATLETISMO MUNICIPIO: JERUSALEN NOMBRE DEL FORMADOR: JONATHAN JAIME RIVERA URUEÑA Las sesiones de formación se desarrollaron de acuerdo a los planes diarios y plan mensual los cuales fueron debidamente planeados para cada sesión de formación. La formación deportiva con las 3 categorías se realiza los días lunes, martes y jueves de 2:00 pm a 8:00 p.m. formación deportiva.
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.	Las plataformas están actualizadas con la cuenta de cobro, informe contractual, informe de supervisión, formato de evidencia y demás formatos que han solicitado la supervisión y la subgerencia técnica para alimentar las plataformas dispuestas de igual forma se actualizara con el mes de abril. Realice la entrega de los formatos al drive del gestor Andrés Felipe López.

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA		VILLA OLIMPICA				
4:00 PM A 6: 00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACIOM				
	SEDE DE TRABAJO	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA		VILLA OLIMPICA				
6:00 PM. A 8:00 P.M.	GRUPO	PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO		PERFECIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA		VILLA OLIMPICA				
NOMBRE MONITOR			JONATHAN JAIME RIVERA URUEÑA						

	 **DRIVE**
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.	La planeación de las sesiones diarias, el plan mensual, para el mes de mayo se subieron al drive el cual nos indicó el gestor provincial encargado de la provincia persona delegada por la subgerencia técnica y la supervisión. **Planes iniciacion**  **Planes fundamentacion**  **Planes perfeccionamiento**

	   **DRIVE**
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Realizare la primera toma de evaluaciones técnicas, físicas y teóricas en el mes abril, agosto y octubre, adjuntándole los intentos análisis y datos solicitados.
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.	Se realizó en el mes de abril se hizo acercamiento ante la coordinación de deportes del municipio y ante la secretaría de gobierno quien es la persona encargada de firmar la certificación municipal, La cual se certificó para el periodo del 01 de abril al 30 de abril de 2022.Certificación municipal  JERUSALÉN Jerusalén, Abril 1 de 2022 EL SECRETARIO DE IGOBIERNO COMO ENCARGADO DE LA COORDINACION MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DEL MUNICIPIO DE JERUSALEN HACE CONSTAR: Que JONATHAN JAIME RIVERA UREÑA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 80.801.668 de Bogotá D.C desde el día 01 de abril de 2022 y hasta el 30 de abril de 2022 ha venido desarrollando actividades como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE ATLETISMO. La presente se expide a los dos (02) días del mes de Mayo de 2022. Cordialmente, LUIS CARLOS SILVA SILVA Secretario General y de Gobierno Alcaldía Municipal de Jerusalén

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	Apoye dentro del municipio de Jerusalén realizando jornada del día internacional de la actividad física, mesas de trabajo de política pública y el día del niño a las instalaciones del completo C.I.C y complejo Villa Olímpica. Posteriormente de realizado del proceso de la convocatoria para las mesas de trabajo de política pública, se realizó el respectivo trabajo con los padres de familia y comunidad que asistió.    
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Reunión y capacitación presencial sobre deporte formativo y políticas públicas el día 28 de abril en la ciudad e Girardot. Asisiti a las reunion virtual por ZOOM o MEET los dias 18,20,27 y 28 de abril por el gestor Andres Felipe Lopes, Camila Mejia y capacitaciones de la parte subgerencia tecnica.  Reunión 18 de abril de 2022 Reunión 20 de abril de 2022

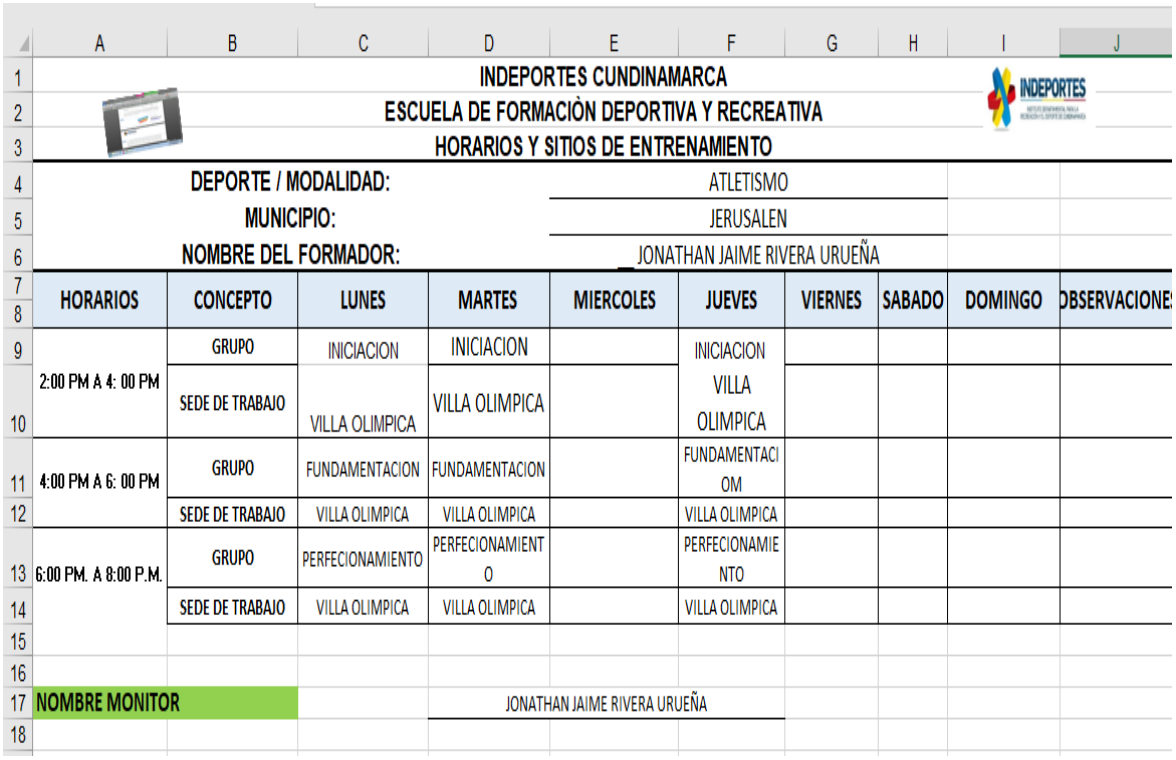
	  Reunión 27 de abril de 2022 Reunión presencial 28 de marzo
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Los formatos están a disposición para ser usados en el momento que se requiera, en el momento que toque trasladar o hacer cualquier trámite documental en archivo del instituto.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Para el mes de abril se cumple con la obligación subiendo los siguientes archivos: - CUENTA DE COBRO en pdf - INFORME CONTRACTUAL en pdf - FORMATO DE EVIDENCIAS en pdf - SEGURIDAD SOCIAL en pdf Proyecte entregar debidamente diligenciado cuando sean requeridos los documentos que son solicitados de la subgerencia administración y financiera.
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.	Esta obligación se cumplirá mes a mes durante la ejecución del contrato así como al finalizar el contrato se entregara el informe final en formato digital.



JONATHAN JAIME RIVERA URUEÑA
FIRMA CONTRATISTA
C.C. 80.801.668 DE BOGOTA D.C

EVIDENCIAS ANEXO DE OBLIGACIONES

N°3/: HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1				INDEPORTES CUNDINAMARCA						
2				ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
3				HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO						
4		DEPORTE / MODALIDAD:			ATLETISMO					
5		MUNICIPIO:			JERUSALEN					
6		NOMBRE DEL FORMADOR:			JONATHAN JAIME RIVERA URUEÑA					
7	HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8										
9	2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION		INICIACION				
10		SEDE DE TRABAJO	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA		VILLA OLIMPICA				
11	4:00 PM A 6: 00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACIOM				
12		SEDE DE TRABAJO	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA		VILLA OLIMPICA				
13	6:00 PM. A 8:00 P.M.	GRUPO	PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO		PERFECIONAMIENTO				
14		SEDE DE TRABAJO	VILLA OLIMPICA	VILLA OLIMPICA		VILLA OLIMPICA				
15										
16										
17	NOMBRE MONITOR			JONATHAN JAIME RIVERA URUEÑA						
18										

CONTROL DE ASISTENCIA POR SESIÓN Y NIVEL ARTICULADO CON EL PLAN DE HORARIOS Y LAS SESIONES DE CLASE.

INICIACION



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES A	# SESIONES B	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	Andrea Del Pilar Arevalo					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
2	Andres Felipe Munoz					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
3	Jorge Daniel Ardila Chaves					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
4	Andres Felipe Arevalo Molina					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
5	Jose Camilo Ardila Chaves					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
6	Miguel Angel Ardila Arevalo					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
7	Juan Pablo Ardila Chaves					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
8	Juan Andres Ortiz					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
9	Juan Jose Ardila Chaves					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
10	Jerlin Jacobo Ardila Chaves					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	0		1				12	10	2	83%
11																																					
12																																					
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

FUNDAMENTACION



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES A	# SESIONES B	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	Maria Monica Bejarano Lopez					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
2	Daniel Eduardo Andrade Ramos					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
3	EDGAR ANDREY JAIRA HERRERA					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
4	MATIAS CAMILO SIMONEZ					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
5	Valentina Acosta Rivas					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
6	Gabriella Acosta Rivas					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
7	David Santiago Sanchez					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
8	Maria Alejandra Sanchez Lopez					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
9	LUIS DAVID CRUZ RODRIGUEZ					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
10	Daniel Martinez					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
11	Natalia Ardila					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
12	Daniel Eduardo Andrade Ramos					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
13	Nicolas Jaime Camacho Chaves					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
14	Valery Pasqualina Rivas					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
15	Jerlin sebastian Acosta					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
16	Jacobo Jerlin Acosta Lopez					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
17	DIEGO ANDREZ PALLARA					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	0		1				12	10	2	83%
18																																					
19																																					
20																																					

PERFECIONAMIENTO



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES A	# SESIONES B	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	Maria Monica Bejarano Lopez					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
2	Daniel Eduardo Andrade Ramos					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
3	EDGAR ANDREY JAIRA HERRERA					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
4	MATIAS CAMILO SIMONEZ					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
5	Valentina Acosta Rivas					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
6	Gabriella Acosta Rivas					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
7	David Santiago Sanchez					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
8	Maria Alejandra Sanchez Lopez					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
9	LUIS DAVID CRUZ RODRIGUEZ					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
10	Daniel Martinez					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
11	Natalia Ardila					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
12	Daniel Eduardo Andrade Ramos					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
13	Nicolas Jaime Camacho Chaves					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
14	Valery Pasqualina Rivas					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
15	Jerlin sebastian Acosta					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
16	Jacobo Jerlin Acosta Lopez					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	1		1				12	11	1	92%
17	DIEGO ANDREZ PALLARA					1	1		1				1	1		1					1	1		1				1	0		1				12	10	2	83%
18																																					
19																																					
20																																					

EVIDENCIAS CATEGORIA INICIACION

EVIDENCIA CATEGORIA FUNDAMENTACION

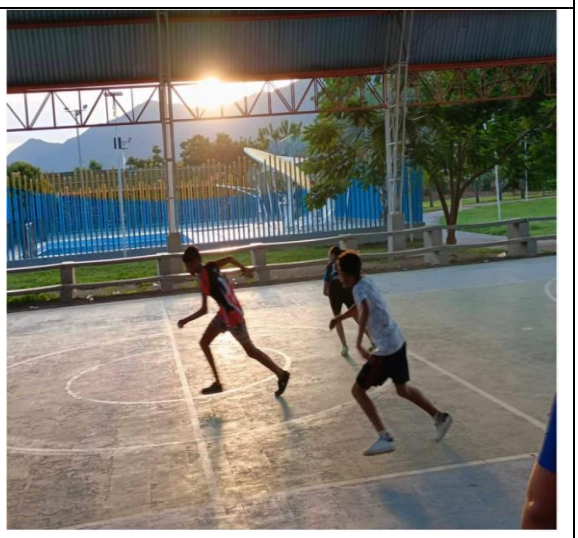








EVIDENCIAS CATEGORIA PERFECIONAMIENTO

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>

PLAN MENSUAL MAYO



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

MES:				**MAYO**		**MUNICIPIO: Jerusalen**		
LUGAR:				**Villa Olimpica**		**HORARIO DE PRACTICA:**		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACI**	**x**	**PERFECCIONAMIEN**	**x**
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**MAYO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	HONESTIDAD	x		x		x
			CONVIVENCIA	x		x		x
			COMPAÑERISMO					
			PARTICIPACION	x		x		x
			COOPERACION	x		x		x
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x		x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x		x		x
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	x		x		x
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA	x		x		x
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	x		x		x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x
			CALENTAMIENTO	x		x		x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO	x		x		x
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	x		x		x
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		x		x
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA	x		x		x
		ELEMENTOS TECNICOS	FORTALECIMIENTO DE L					
			ELEMENTOS DE LAS TÉC	x		x		x
			REFORZAMIENTO Y PER					
			PERCEPCION DE ESPAC	x		x		x
		ELEMENTOS TACTICOS	EJERCICIOS DE COORDI	x		x		x
			COMPETENCIAS PRE-C					
			ACTIVIDADES TACTICO	x		x		x
			EJERCICIOS DE COORDI	x		x		x
		RECREATIVO	JEGOS DE INTEGRACI	x		x		x
			JEGOS TRADICIONAL	x		x		x
			TIVIDADES ARTISTIC					
			RCUITOS RECREATIV	x		x		x
			STIVALES RECREATI					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x		x
			ÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x		x

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**2/05/2022**	**Lugar: Vere**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 2:00 pm - 4:00 pm**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 5-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades de resistencia y velocidad, lanzamientos y salto

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploratividas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**RECURSO TABLA LLAMADO LISTA -PLATILLOS**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. Movimientos generales elevando la ter	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. desplazamientos	Fuerza	Maxima			
2. cambios de direccion		Explosiva			
3. posicion en la salidad	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		)esplazamient	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x	10	
3. Juego de estatuas	Equilibrio	x	10	
4. Juego se seguimiento de línea	Orientación	x	5	
5. Juego de comandos	Diferenciación	x	5	
6. Juego de congelados bajo tierra	Reacción	x	10	
7.	Adaptación	x	5	
8.	trones Basicos de Movimien	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estimulo de capacidades coordinativas				
2.trabajos con elemento y sin elemento				
3. trabajos para el estimulo de la				
4. trabajos de orientacion				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN JAIME RIVERA URUEÑA**



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

Fecha: 2/05/2022	**Lugar: VILLA**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 4:00 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Generar un espacio de reconocimiento y familiarización al atletismo de los niños de la escuela de formación.					
Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades para el desarrollo motriz de los niños a través de los prinicpales movimientos del atleti					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el caminito de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4.	Orientación	x		
5. Lanzamiento de pelotas de tenis indivu	Diferenciación		8	
6. Lanzamiento de pelota por parejas a d	Reacción	x	8	
7. Lanzamiento de pelotas por equipos	Adaptación	x	8	
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑ**



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

Fecha:	**2/05/2022**	**Lugar: VILLA**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 6:00 pm - 8:00 pm**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Generar un espacio de reconocimiento y familiarización al atletismo de los niños de la escuela de formación.						
Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades para el desarrollo motriz de los niños a través de los prinicpales movimientos del atleti						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el caminito de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4.	Orientación	x		
5. Lanzamiento de pelotas de tenis indivu	Diferenciación		8	
6. Lanzamiento de pelota por parejas a d	Reacción	x	8	
7. Lanzamiento de pelotas por equipos	Adaptación	x	8	
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑ**



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 2:00 pm - 4:00 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 5-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollo de capacidades de desplazamiento.						
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediante actividades exploratives						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desplazamientos	Fuerza	Maxima			
2. Conocimiento de cuerpo		Explosiva			
3. Posicionamiento en la salida	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**rrera,**
1. estimulo de capacidades cordinativas	Acoplamiento			
2. Trabajos con elemento y sin elemento	Ritmo	x	10	
3. señalizacion del recorrido de la carrera,	Equilibrio	x	10	
4. trabajos de orientacion	Orientación	x	5	
	Diferenciación	x	5	
	Reacción	x	10	
	Adaptación	x	5	
	trones Basicos de Movimien	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha: 3/05/2022	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 4:00 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas, motrices y de velocidad.

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva en grupo de 3 niños		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando (pito)	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad en un		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. cambios de direccion	Ritmo		8	
3 Salidas en posición baja.	Equilibrio	x	8	
4. Carreras para mejorar la velocidad de	Orientación	x		
	Diferenciación		8	
	Reacción	x	8	
	Adaptación	x	8	
	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**3/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**		**Hora: 6:00 pm- 8:00 pm**		**N° de sesión: 84**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña					**N° de deportistas:**				**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas, saltos verticales.									
Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva en grupo de 3 niños		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando (pito)	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad en un		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. cambios de direccion	Ritmo		8	
3 Salidas en posición baja.	Equilibrio	x	8	
4. Carreras para mejorar la velocidad de	Orientación	x		
	Diferenciación		8	
	Reacción	x	8	
	Adaptación	x	8	
	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha: 5/05/2022	**Lugar:** Vere	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 2:00 pm - 4:00 pm**	**N° de sesión: 85**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña			**N° de deportistas:**		**Edades: 5-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Generar un espacio de reconocimiento y familiarización al atletismo de los niños de la escuela de formación.					
Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades para el desarrollo motriz de los niños a través de los prinicpales movimientos del atleti					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. Tu las traes		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el caminito de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4.	Orientación	x		
5. Lanzamiento de pelotas de tenis indivu	Diferenciación		8	
6. Lanzamiento de pelota por parejas a d	Reacción	x	8	
7. Lanzamiento de pelotas por equipos	Adaptación	x	8	
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN JAIME RIVERA URUEÑA**



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

Fecha: 5/05/2022	**Lugar: VERE**	**Municipio: Jerusalen**	**4:00 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas de velocidad.

Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades para el desarrollo motriz de los niños a través de los prinicpales movimientos del atleti

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el caminito de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4.	Orientación	x		
5. Lanzamiento de pelotas de tenis indivu	Diferenciación		8	
6. Lanzamiento de pelota por parejas a d	Reacción	x	8	
7. Lanzamiento de pelotas por equipos	Adaptación	x	8	
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**5/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 6:00 pm- 8:00 pm**	**N° de sesión: 87**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas de velocidad, coordinacion y reaccion inmediata.						
Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades para el desarrollo motriz de los niños a través de los prinicpales movimientos del atleti						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el caminito de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4.	Orientación	x		
5. Lanzamiento de pelotas de tenis indivu	Diferenciación		8	
6. Lanzamiento de pelota por parejas a d	Reacción	x	8	
7. Lanzamiento de pelotas por equipos	Adaptación	x	8	
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**9/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 2:00 pm - 4:00 pm**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 5-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades de resistencia, coordinacion y salto.

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades exploravitas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. Desplazamentos	Fuerza	Maxima			
2. cambios de direccion		Explosiva			
3.con conos delimitamos un recorrido al c	Resistencia	Aerobica	**x**	8	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**	12	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estimulos e capacidades	Acoplamiento			
2. trabajos con elemento y sin elemnto	Ritmo	x	10	
3. trabajos de orientacion	Equilibrio	x	5	
4. Juego se seguimiento de línea	Orientación	x	10	
5. Juego de comandos	Diferenciación	x	5	
6. Juego de congelados bajo tierra	Reacción	x	8	
7.	Adaptación		5	
8.	trones Basicos de Movimien	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN JAIME RIVERA URUEÑA**



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

Fecha: 9/05/2022	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**4:00 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 89**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas a la salida en posicion, y salidad de pie.

Objetivo Especifico: Ejecutar juegos de habilidades en campo de las capacidades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. Desplazamientos	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2.Formaremos 2 grupos y trabajaremos		Explosiva	**x**		
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de escondidas		esplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1..Formaremos parejas y realizaran alternativamente 5 veces los	Acoplamiento			
2.5 ejercicios de velocidad reacción y 3	Ritmo			
3. Juego de estatuas	Equilibrio	x	15	
	Orientación	x	15	
	Diferenciación	x	15	
	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**		**Hora: 6:00 pm- 8:00 pm**		**N° de sesión: 90**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña					**N° de deportistas:**				**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas a la salida en posicion, salidad de pie.									
Objetivo Especifico: Ejecutar juegos de habilidades en campo de las capacidades.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. Desplazamientos	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2.Formaremos 2 grupos y trabajaremos		Explosiva	**x**		
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de escondidas		Desplazamiento	**x**	15	
7.		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1..Formaremos parejas y realizaran alternativamente 5 veces los	Acoplamiento			
2.5 ejercicios de velocidad reacción y 3	Ritmo			
3. Juego de estatuas	Equilibrio	x	15	
	Orientación	x	15	
	Diferenciación	x	15	
	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**12/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 2:00 p.m - 4:00 pm**	**N° de sesión: 91**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 5-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Estimular los lanzamientos en los niños del grupo de iniciación al atletismo						
Objetivo Especifico: Proporcionar las facilidades para realizar lanzamientos en diferentes direcciones y comandos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. Carreras a los conos indicados en el	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. Desplazamientos de espalda rápidos		Explosiva		10	
3. Traer la mayor cantidad de conos del p	Resistencia	Aerobica		12	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Movimientos rápidos en zig-zag	Ritmo		12	
3. Desplazamientos laterales mixtos	Equilibrio	x	12	
4. Carreras por equipos de congelados	Orientación	x	12	
5.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	8	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**12/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**4:00 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 92**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Estimular los lanzamientos en los niños del grupo de Fundamentacion al atletismo.

Objetivo Especifico: Proporcionar las facilidades para realizar carreras en dferentes direcciones y comandos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase	5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista	3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular	5	
4. Juego	Calentamiento	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. Carreras a los conos indicados	Fuerza	Maxima	x	12	
2. Desplazamientos de espalda rápidos		Explosiva		12	
3. Traer la mayor cantidad de conos del p	Resistencia	Aerobica		12	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Movimientos rápidos en zig-zag	Ritmo			
3. Desplazamientos laterales	Equilibrio	x	12	
4. Carreras por equipos	Orientación	x	12	
5.	Diferenciación	x	12	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**12/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**4:00 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Estimular los lanzamientos en los niños del grupo de perfecionamiento al atletismo

Objetivo Especifico: Proporcionar las facilidades para realizar lanzamientos en diferentes direcciones y comandos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. Carreras a los conos indicados	Fuerza	Maxima	**x**	12	
2. Desplazamientos de espalda rápidos		Explosiva		12	
3. Traer la mayor cantidad de conos del p	Resistencia	Aerobica		12	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Movimientos rápidos en zig-zag	Ritmo			
3. Desplazamientos laterales	Equilibrio	x	12	
4. Carreras por equipos	Orientación	x	12	
5.	Diferenciación	x	12	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**16/05/2022**	**Lugar: Vere**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 2:00 pm - 4:00 pm**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 5-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas finas de los niños.

Objetivo Especifico: Desarrollo capacidades coordinativas mediente actividades ludico deportivas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. Tu las traes por equipos de 3 niños		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando de vo	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos de manera vertical y horizontal	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el camino de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por individual	Equilibrio	x	8	
4.	Orientación	x		
5. Lanzamiento de pelotas por equipos 4	Diferenciación		8	
6. Lanzamiento de pelota por parejas a d	Reacción	x	8	
7. Lanzamiento de pelotas por equipos 2	Adaptación	x	8	
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha: 16/05/2022	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**4:00 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar las habilidades básicas del atletismo.

Objetivo Especifico: Ejecutar las habilidades basicas en campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Saltos coordinados	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el camino de conos	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos individual	Equilibrio	x	8	
4. Carrera de agilidad	Orientación	x		
	Diferenciación		8	
	Reacción	x	8	
	Adaptación	x	8	
	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**16/05/2022**	**Lugar: Vere**	**Municipio: Jerusalen**		**Hora: 6:00 pm- 8:00 pm**		**N° de sesión: 96**		**N° de semana: 3**		
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña					**N° de deportistas:**				**Edades: 13-17**		
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		**X**		
Objetivo General: Ejecutar las habilidades básicas del atletismo.											
Objetivo Especifico: Ejecutar las habilidades basicas en campo											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos coordinados	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el camino de conos	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos individual	Equilibrio	x	8	
4. Carrera de agilidad	Orientación	x		
	Diferenciación		8	
	Reacción	x	8	
	Adaptación	x	8	
	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha: 17/05/2022	**Lugar:** Vere	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 2:00 pm - 4:00 pm**	**N° de sesión: 97**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña			**N° de deportistas:**		**Edades: 5-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar familiarización al atletismo de los niños de la escuela de formación.

Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades a los niños a través de los prinicpales movimientos del atletismo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad	x	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. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. Tu las traes		Explosiva	x	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamient	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	Aros, pelotas, platillos
2. Saltos por el caminito de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por equipos	Equilibrio	x	8	
4.	Orientación	x		
5. Lanzamiento de pelotas de tenis indivu	Diferenciación		8	
6. Lanzamiento de pelota por equipos a c	Reacción	x	8	
7. Lanzamiento de pelotas por equipos d	Adaptación	x	8	
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN JAIME RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**17/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**4:00 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 98**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aprender la modalidad de relevos, Desarrollar la velocidad máxima. Disminuir el tiempo de reacción

Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades para aprender las diferentes modalidades.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Saltos diferenciales	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el camino de platillos	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4. saltos de cuerda	Orientación	x		
	Diferenciación		8	
	Reacción	x	8	
	Adaptación	x	8	
	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑ**



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

Fecha:	**17/05/2022**	**Lugar: Vere**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 6:00 pm- 8:00 pm**		**N° de sesión: 99**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Aprender la modalidad de lanzamientos, Desarrollar la coordinacion . Disminuir el tiempo de reacción							
Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades para aprender las diferentes modalidades.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos diferenciales	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el camino de platillos	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4. saltos de cuerda	Orientación	x		
	Diferenciación		8	
	Reacción	x	8	
	Adaptación	x	8	
	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑ**



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

Fecha:	**19/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 2:00 pm- 4:00 pm**	**N° de sesión: 100**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 5-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Promover espacios lúdico-recreativos que le permitan al niño estar en otro espacio

Objetivo Especifico: Ejecutar juegos de habilidades en campo en competencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. Carrea de caballitos	Fuerza	Maxima	x	15	
2. Carrera de carretillas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de escondidas		Desplazamient	x	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Juego de estatuas	Equilibrio	x	15	
4. Juego se seguimiento de línea	Orientación	x	15	
5. Juego de comandos	Diferenciación	x	15	
6. Juego de congelados bajo tierra	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN JAIME RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**19/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 4:00 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 101**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas de Resistencia y velocidad							
Objetivo Especifico: Ejecutar juegos de habilidades en campo de Resistencia y velocidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. Carrea de 20 mts	Fuerza	Maxima	x	15	
2. Carrera de carretillas a 10 mts		Explosiva			
3. ejercios de resistencia	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
		)esplazamient	x	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Con pelotas de tenis, nos ponemos por parejas y cada uno con suficiente	Acoplamiento			
2, saltar la cuerda	Ritmo			
3. Juego de estatuas basico	Equilibrio	x	15	
4. Juego se seguimiento de línea y orden	Orientación	x	15	
	Diferenciación	x	15	
	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha: 19/05/2022	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 6:00 pm- 8:00 pm**	**N° de sesión: 102**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña			**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas de Resistencia					
Objetivo Especifico: Ejecutar juegos de habilidades en campo de Resistencia					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase	5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista	3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular	5	
4. Juego	Calentamiento	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. Carrea de 20 mts	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2. Carrera de carretillas a 10 mts		Explosiva			
3. ejercios de resistencia	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
		)esplazamient	**x**	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Con pelotas de tenis, nos ponemos por parejas y cada uno con suficiente	Acoplamiento			
2, saltar la cuerda	Ritmo			
3. Juego de estatuas basico	Equilibrio	x	15	
4. Juego se seguimiento de línea y orden	Orientación	x	15	
	Diferenciación	x	15	
	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**23/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 2:00 p.m- 4:00 pm**	**N° de sesión: 103**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 5-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Estimular las carreras en los niños del grupo de iniciación al atletismo						
Objetivo Especifico: Proporcionar las facilidades para realizar carreras en dferentes direcciones y comandos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. Carreras a los conos indicados	Fuerza	Maxima	x	12	
2. Desplazamientos de espalda rápidos		Explosiva		12	
3. Traer la mayor cantidad de conos del p	Resistencia	Aerobica		12	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Movimientos rápidos en zig-zag	Ritmo		12	
3. Desplazamientos laterales	Equilibrio	x	12	
4. Carreras por equipos	Orientación	x	12	
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**23/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**4:00 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 104**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la potencia del tren inferior

Objetivo Especifico: Conocer el sistema Fosbury de salto en altura.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. Carreras a los conos indicados	Fuerza	Maxima	x	12	
2. Desplazamientos de espalda rápidos		Explosiva		12	
3. Traer la mayor cantidad de conos del p	Resistencia	Aerobica		12	
4. carreras a los platillos en velocidad		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Carrera a velocidad maxima	Acoplamiento			
2. Movimientos rápidos en zig-zag	Ritmo			
3. Desplazamientos laterales dobles	Equilibrio	x	12	
4. Carreras por equipos	Orientación	x	12	
5.	Diferenciación	x	12	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**23/05/2022**	**Lugar: Vere**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 6:00 pm- 8:00 pm**	**N° de sesión: 105**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar la potencia del tren inferior						
Objetivo Especifico: Conocer el sistema Fosbury de salto en altura.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. Carreras a los conos indicados	Fuerza	Maxima	x	12	
2. Desplazamientos de espalda rápidos		Explosiva		12	
3. Traer la mayor cantidad de conos del p	Resistencia	Aerobica		12	
4. carreras a los platillos en velocidad		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Carrera a velocidad maxima	Acoplamiento			
2. Movimientos rápidos en zig-zag	Ritmo			
3. Desplazamientos laterales dobles	Equilibrio	x	12	
4. Carreras por equipos	Orientación	x	12	
5.	Diferenciación	x	12	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**24/05/2022**	**Lugar: Vere**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 2:00 pm- 4:00 pm**	**N° de sesión: 106**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 5-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar un espacio de reconocimiento y familiarización al atletismo de los niños de la escuela de formación.

Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades para el desarrollo motriz de los niños a través de los prinicpales movimientos del atleti

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. Tu las traes		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el caminito de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4.	Orientación	x		
5. Lanzamiento de pelotas de tenis indivu	Diferenciación		8	
6. Lanzamiento de pelota por parejas a d	Reacción	x	8	
7. Lanzamiento de pelotas por equipos	Adaptación	x	8	
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**24/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 4:00 pm 6:00 pm**		**N° de sesión: 107**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:Aprender al salto de longitud de manera correcta							
Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades .Desarrollar el salto horizontal.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Carrera suave por toda la sala	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva por equipos		Explosiva	**x**	8	
3. Formamos grupos de seis alumnos	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el camino de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4.	Orientación	x		
	Diferenciación		8	
	Reacción	x	8	
	Adaptación	x	8	
	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**24/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**		**Hora: 6:00 pm- 8:00 pm**		**N° de sesión: 108**		**N° de semana: 4**		
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña					**N° de deportistas:**				**Edades: 13-17**		
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		**X**		
Objetivo General:Aprender al salto de longitud											
Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades .Desarrollar el salto horizontal.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Carrera suave por toda la sala	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva por equipos		Explosiva	**x**	8	
3. Formamos grupos de seis alumnos	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el camino de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4.	Orientación	x		
	Diferenciación		8	
	Reacción	x	8	
	Adaptación	x	8	
	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**26/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 2:00 pm - 4:00 pm**	**N° de sesión: 109**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 5-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Generar un espacio de reconocimiento y familiarización al atletismo de los niños de la escuela de formación.						
Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades para el desarrollo motriz de los niños a través de los prinicpales movimientos del atleti						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. Tu las traes		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el caminito de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4.	Orientación	x		
5. Lanzamiento de pelotas de tenis indivu	Diferenciación		8	
6. Lanzamiento de pelota por parejas a d	Reacción	x	8	
7. Lanzamiento de pelotas por equipos	Adaptación	x	8	
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN JAIME RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**26/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 4:00 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 110**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Generar un espacio de reconocimiento y familiarización al atletismo de los niños de la escuela de formación.							
Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades para el desarrollo motriz de los niños a través de los prinicpales movimientos del atleti							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el caminito de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4.Desarrollar la coordinación dinámica ge	Orientación	x		
5. Lanzamiento de pelotas de tenis indivu	Diferenciación		8	
6. Lanzamiento de pelota por parejas a d	Reacción	x	8	
7. Lanzamiento de pelotas por equipos	Adaptación	x	8	
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**26/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 6:00 pm- 8:00 pm**	**N° de sesión: 111**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Generar un espacio de reconocimiento y familiarización al atletismo de los niños de la escuela de formación.						
Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades para el desarrollo motriz de los niños a través de los prinicpales movimientos del atleti						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el caminito de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4.Desarrollar la coordinación dinámica ge	Orientación	x		
5. Lanzamiento de pelotas de tenis indivu	Diferenciación		8	
6. Lanzamiento de pelota por parejas a d	Reacción	x	8	
7. Lanzamiento de pelotas por equipos	Adaptación	x	8	
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**30/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 2:00 pm-4:00 pm**	**N° de sesión: 112**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 5-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Promover espacios lúdico-recreativos que le permitan al niño estar en otro espacio

Objetivo Especifico: Ejecutar juegos de habilidades en campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. Carrea de caballitos	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2. Carrera de carretillas		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de escondidas		esplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Juego de estatuas	Equilibrio	x	15	
4. Juego se seguimiento de línea	Orientación	x	15	
5. Juego de comandos	Diferenciación	x	15	
6. Juego de congelados bajo tierra	Reacción	x	15	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN JAIME RIVERA URUEÑA**



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

Fecha: 30/05/2022	**Lugar:** Vere	**Municipio:** Jerusalen	**Hora:** 4:00 pm 6:00 pm	**N° de sesión:** 113	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9-12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la coordinación dinámica general

Objetivo Especifico: Desarrollar la capacidad óculo−manual.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, lazos y platillos
1. Carrea de sacos	Fuerza	Maxima	x	15	
2. Carrera de carretillas		Explosiva			
3.Juego de la cadena. Una pareja se	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de escondidas		)esplazamient	x	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Vamos corriendo y, cuando nos encontremos con un compañero, nos	Acoplamiento			
2.Desarrollar la fuerza de los brazos	Ritmo			
3. Juego de estatuas	Equilibrio	x	15	
	Orientación	x	15	
	Diferenciación	x	15	
	Reacción	x	15	
	Adaptación			
	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**30/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 6:00 pm- 8:00 pm**	**N° de sesión: 114**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar la potencia del tren inferior						
Objetivo Especifico: Conocer el sistema Fosbury de salto en altura.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, lazos y platillos**
1. Carreras a los conos indicados	Fuerza	Maxima	x	12	
2. Desplazamientos de espalda rápidos		Explosiva		12	
3. Traer la mayor cantidad de conos del p	Resistencia	Aerobica		12	
4. carreras a los platillos en velocidad		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Carrera a velocidad maxima	Acoplamiento			
2. Movimientos rápidos en zig-zag	Ritmo			
3. Desplazamientos laterales dobles	Equilibrio	x	12	
4. Carreras por equipos	Orientación	x	12	
5.	Diferenciación	x	12	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**31/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**	**Hora: 2:00 pm- 4:00 pm**	**N° de sesión: 115**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña				**N° de deportistas:**		**Edades: 5-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar un espacio de reconocimiento y familiarización al atletismo de los niños de la escuela de formación.

Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades para el desarrollo motriz de los niños a través de los prinicpales movimientos del atleti

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminata Libre	Fuerza	Maxima		8	
2. Tu las traes		Explosiva	**x**	8	
3. Caminata siguiendo el comando	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el caminito de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4.	Orientación	x		
5. Lanzamiento de pelotas de tenis indivu	Diferenciación		8	
6. Lanzamiento de pelota por parejas a d	Reacción	x	8	
7. Lanzamiento de pelotas por equipos	Adaptación	x	8	
8.	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**31/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**		**Hora: 4:00 pm 6:00 pm**		**N° de sesión: 116**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña					**N° de deportistas:**				**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**X**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General:Aprender al salto de longitud de manera correcta

Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades .Desarrollar el salto horizontal.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Carrera suave por toda la sala	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva por equipos		Explosiva	**x**	8	
3. Formamos grupos de seis alumnos	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el camino de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4.	Orientación	x		
	Diferenciación		8	
	Reacción	x	8	
	Adaptación	x	8	
	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**



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

Fecha:	**31/05/2022**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Jerusalen**		**Hora: 6:00 pm- 8:00 pm**		**N° de sesión: 117**		**N° de semana: 5**		
Nombre del Formador: Jonathan Jaime Rivera Urueña					**N° de deportistas:**				**Edades: 13-17**		
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		**X**		
Objetivo General:Aprender al salto de longitud											
Objetivo Especifico: Promover juegos y actividades .Desarrollar el salto horizontal.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Carrera suave por toda la sala	Fuerza	Maxima		8	
2. La lleva por equipos		Explosiva	**x**	8	
3. Formamos grupos de seis alumnos	Resistencia	Aerobica		8	
4. Juego Conduciendo en la ciudad		Anaerobica		8	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		)esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saltos de manera vertical	Acoplamiento		8	**Aros, pelotas, platillos**
2. Saltos por el camino de aros	Ritmo		8	
3. Carrera de saltos por parejas	Equilibrio	x	8	
4.	Orientación	x		
	Diferenciación		8	
	Reacción	x	8	
	Adaptación	x	8	
	trones Basicos de Movimien	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos pasivos de yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: **JONATHAN RIVERA URUEÑA**

CERTIFICACION MUNICIPAL

ALCALDÍA DE
JERUSALÉN
NIT: 800004018-2

A1.P05.F01

Página 1

DESPACHO ALCALDE

Jerusalén, Abril 1 de 2022

EL SECRETARIO DE GOBIERNO COMO ENCARGADO DE LA COORDINACION MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DEL MUNICIPIO DE JERUSALEN

HACE CONSTAR:

Que **JONATHAN JAIME RIVERA UREÑA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 80.801.668 de Bogotá D.C desde el día 01 de abril de 2022 y hasta el 30 de abril de 2022 ha venido desarrollando actividades como **FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE ATLETISMO**.

La presente se expide a los dos (02) días del mes de Mayo de 2022.

Cordialmente;

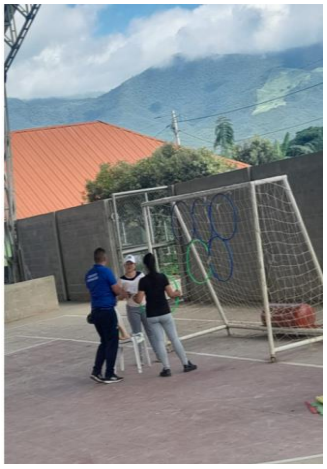
LUIS CARLOS SILVA SILVA
Secretario General y de Gobierno
Alcaldía Municipal de Jerusalén

APOYE DENTRO DEL MUNICIPIO DE JERUSALEN EN EL C.I.C EN EL DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN.

Se realizó apoyo en el día mundial de la actividad física en el municipio de Jerusalén en el C-I-C con diferentes actividades.









Posteriormente de realizado del proceso de la convocatoria para las mesas de trabajo de política pública, se realizó el respectivo trabajo con los padres de familia y comunidad que asistió.






Se utilizó el nombre de indeportes en la celebración del dia del niño en el municipio de Jerusalén por parte de los formadores de las escuelas de formación.

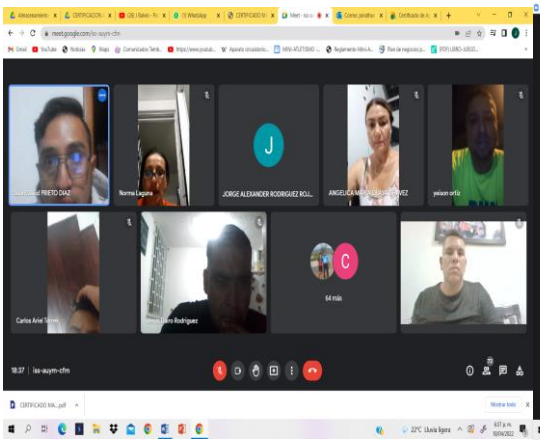




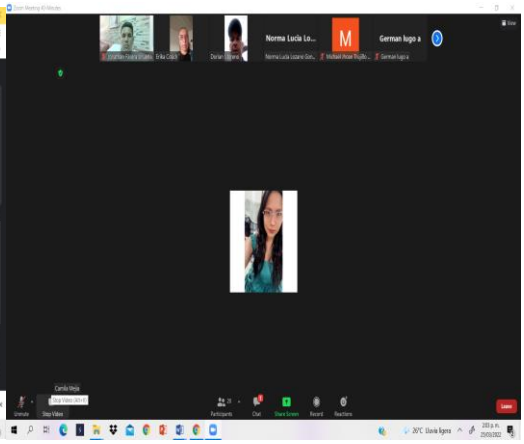

REUNIONES Y CAPACITACIONS ABRIL

Reunión y capacitación presencial sobre deporte formativo y políticas públicas el día 28 de abril en la ciudad e Girardot.

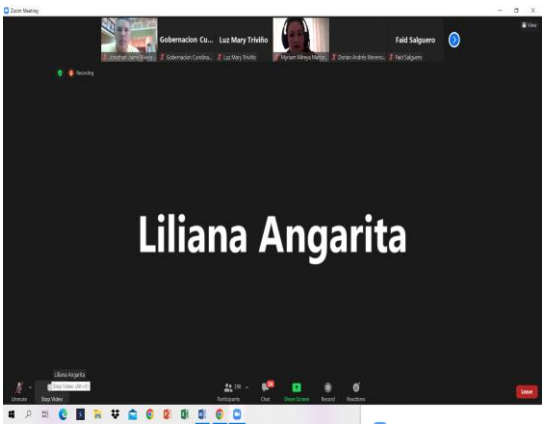
Asisiti a las reunion virtual por ZOOM o MEET los dias 18,20,27 y 28 de abril por el gestor Andres Felipe Lopes, Camila Mejia y capacitaciones de la parte subgerencia tecnica.



Reunión 18 de abril de 2022



Reunión 20 de abril de 2022



Reunión 27 de abril de 2022



Reunión presencial 28 de abril 2022