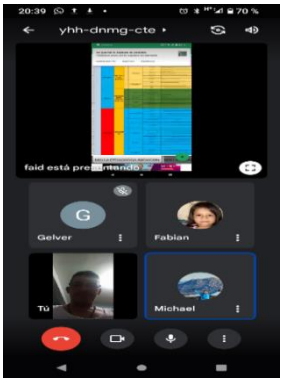
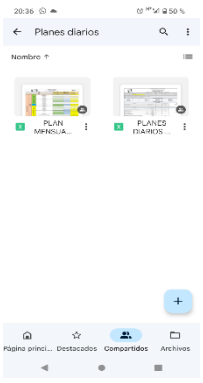
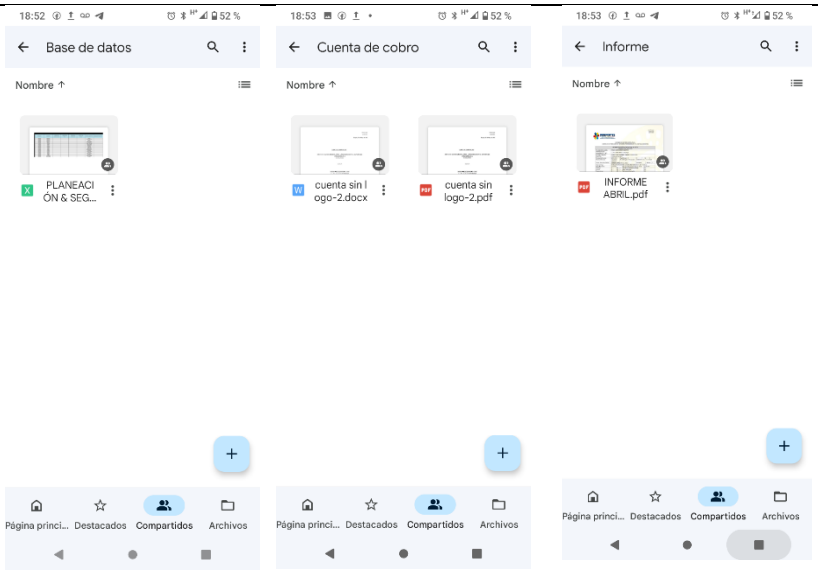
EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE ABRIL - CTO 623 -2022			
Nombre del contratista	DORIAN ANDRES MORENO CANO		
Número de identificación	82'392.019	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 DE ABRIL 2022 AL 30 DE ABRIL 2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000724 DEL 31/ 01/ 2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Se realizo la respectiva convocatoria en los diferentes sitios tanto urbanos como rurales.   
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.	Se Realizo una reunión virtual para la consolidación y respectiva construcción de plan pedagógico y mallas curriculares con los diferentes formadores deportivos de la región de alto magdalena.   Presentación plan pedagógico y malla curricular vía plataforma GOOGLE DRIVE.

	
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.	Se están realizando cada una de las actividades planteadas en el plan pedagógico y mallas curriculares, en este mes de marzo, dejando evidencias fotográficas. • INICIACION   • FUNDAMENTACION   • PERFECCIONAMIENTO  

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 la convocatoria y entrega de las planillas de inscripción a los padres, para los niños y jóvenes que deseen participar en la escuela de formación de Fútbol de Salón, teniendo en cuenta los parámetros de bio – seguridad establecidos por la actual pandemia del covid – 19 y que hasta la fecha realice una base de datos de los mismos, continuando con mi reiterado compromiso en pro de mantener la cobertura para el siguiente mes como lo pide la obligación contractual

1	INICIACION	21 NIÑOS
2	FUNDAMENTACION	18 NIÑOS
3	PERFECCIONAMIENTO	31 JOVENES
	TOTAL	**70 deportistas de ambos sexos**



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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	7	5		7		5									12
7 AÑOS	3	4		3		2									5
8 AÑOS	2		1	3											4
9 AÑOS	4			4											4
10 AÑOS	3	1		3		1									4
11 AÑOS	2	2		2		2									4
12 AÑOS	3	3		3		3									6
13 AÑOS	4	1		4		1									5
14 AÑOS	4	2		4	1	1									6
15 AÑOS	3	3	1	2		3	1		1						6
16 AÑOS	9	2		9		2									11
17 AÑOS	3			3											3
TOTALES	47	21	2	47	1	20	1		1						70

- **INICIACION**



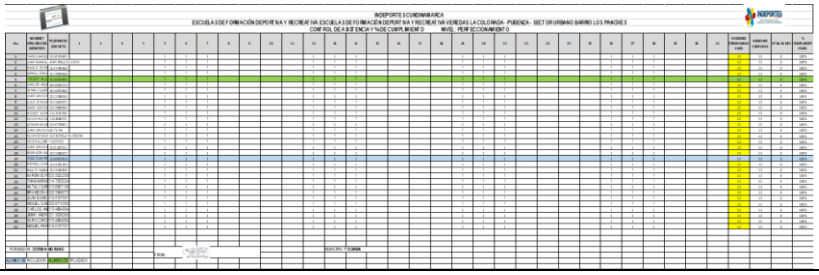
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VEREDAS LA COLORADA - PUBENZA - SECTOR URBANO BARRIO LOS PANCHE
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL: INICIACION

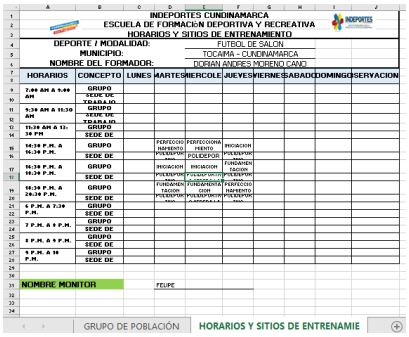
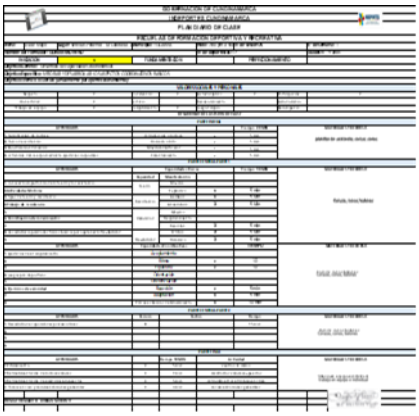
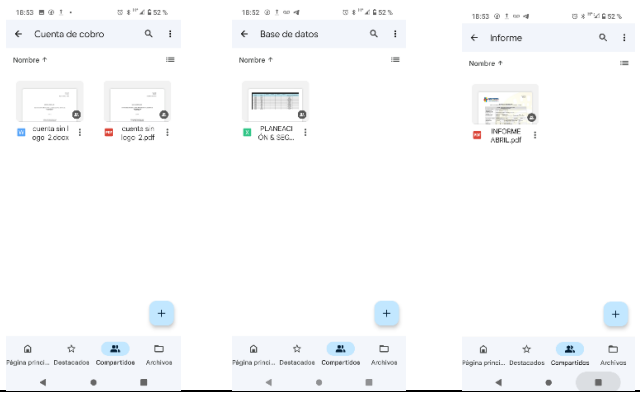
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	EDUAR SANTIAGO VEGA SUAREZ	321 7500091				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
2	IK DANIELA LASSO SANC	324 3133280				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
3	ERA, VIVIANA MUÑOZ PAR	323 2524570				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
4	S DAVID GUTIERREZ BUE	313 4291922				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
5	LANDIA MENDIVELSO ABI	314 6323803				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
6	TE YESID MENDIVELSO A	314 6323803				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
7	SARA PUENTES CAICEDO	315 7985959				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
8	MARTIN SIERRA CORREALE S					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
9	L JULIANA CUBILLOS GALEANO					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
10	HN ANDRES JIMENEZ CE	321 286 1567				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
11	KAREN JUDITH BAUTISTA CORREA	314 486 5805				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
12	AMUEL MATIAS BAUTIST	312 486 5805				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
13	EKENDER MUÑOZ PARR	320 262 4575				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
14	L ALEXIS SALAZAR SANCHEZ					1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
15	ES DAVID GALEANO TOR	312 537 3360				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
16	L ALEJANDRO OSMA ACE	302 402 9055				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
17	O ANGEL RODRIGUEZ GU	312 489 0263				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
18	K FABIAN LASSO SANC	324 313 9280				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
19	ANA VALENTINA RAMIR	315 498 1907				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
20	L VALENTINA CANTOR VA	322 359 6756				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%
21	A ISABELL CANTOR VA	322 359 6756				1	1	1				1	1	1						1	1	1					1	1	1					12	12	0	100%

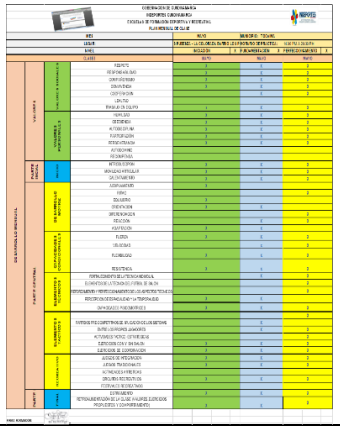
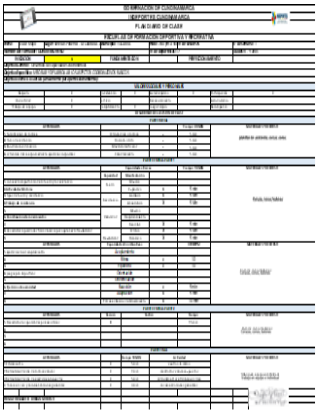
- **FUNDAMENTACION**

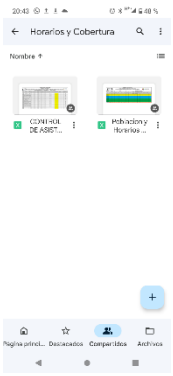


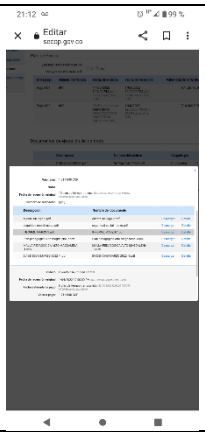
- **PERFECCIONAMIENTO**



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.	1. Se proyecta mantener el decoro, imagen, nombre de Indeportes Cundinamarca en todas las actividades, resaltando siempre la labor pedagógica, lúdica y deportiva que asiste a nuestra institución ante la comunidad dentro y fuera del municipio de Tocaima.  
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.	Anexaré a partir del mes de marzo las respectivas evidencias de acuerdo a la necesidad de la obligación requerida.  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE Y MODALIDAD: FUTBOL DE SALON MUNICIPIO: TOCAIMA - CUNDINAMARCA NOMBRE DEL FORMADOR: DORIAN ANDRES MORENO CANO HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERVACION NOMBRE MONITOR — FELIPE GRUPO DE POBLACIÓN — HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE  
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.	Proyecte para el mes de abril dar inicio las sesiones respectivas para cada nivel de formación.  Cuenta de cobro — cuenta sin logo 2.docx — cuenta sin logo 2.pdf Base de datos — PLANEACIÓN S SEC... Informe — INFORME ABRIL.pdf Página princi... Destacados Compartidos Archivos

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.	Cumpliré esta obligación a partir del mes de marzo por disposición de sub – gerencia técnica y estará disponible en el correspondiente 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.	Aun no se ha realizado las respectivas pruebas, está programado presentar en el próximo informe, presto a directrices de sub – gerencia técnica estás se realizarán en el mes de mayo.
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.	Cumpliré con la obligación mes a mes.  Tocaima FUTURO EN MARCHA EL SUSCRITO COORDINADOR DE RECREACION Y DEPORTE CERTIFICA: MELVIN PEREIRA NAVARRO COORDINADOR RECREACION Y DEPORTES Alcaldía De Tocaima SETUCURD Scanned by TapScanner
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Realice los diferentes apoyos requeridos tanto como por sub – gerencia técnica como por parte de la Secretaría de cultura, turismo, recreación y deportes.  Atención! Atención! ASUNTO: INVITACIÓN A PARTICIPAR EN LA MESA DE TRABAJO COMO APOYO EN EL PROCESO DE FORMULACIÓN DE LA POLÍTICA PUBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y/ACTIVIDAD FÍSICA DE CUNDINAMARCA INDEPORTES VEREDA LA COLORADA SÁBADO 8:00 A.M. POLIDEPORTIVO CUBIERTO CUNDINAMARCA DIRIGIDO A: INTEGRANTES ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA - PROGRAMAS DE RECREACIÓN Y/O ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTISTAS INDEPENDIENTES - PADRES DE FAMILIA PERSONAS CON DISCAPACIDAD - LIGAS O GRUPOS DEPORTIVOS CENTROS DE ENTRENAMIENTO Y/O GIMNASIOS - LICENCIADOS Y DOCENTES EDUCACIÓN FÍSICA - PRESIDENTES JUNTAS DE ACCIÓN COMUNAL - CONSEJO DE JUVENTUDES - MEDIOS DE COMUNICACIÓN - POBLACIÓN GENERAL

	 
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	1. Asistí a las diferentes reuniones programas a lo largo del mes de febrero, las cuales están dispuestas de la siguiente manera: ● Reunión de socialización metas 38, 118 y 119. día 18 de abril, convocada por la sub gerencia técnica, coordinadora regional Srta. Camila Mejía, el señor Gestor provincial Lic. Felipe López, los Lic. Juan David Prieto y cesar Augusto Doncel, el Sr. Gestor Provincial Daniel Colmenares, junto con las provincias en conjunto de Gualivá y bajo Magdalena (virtual) ● Reunión capacitación y socialización mesas políticas públicas, 20 de abril. (virtual). ● Reunión informativa capacitación en la ciudad de Girardot el día 28 de abril, convocada por sub – gerencia técnica, convocada por el Lic. Nelson Arévalo, Srta. Camila Mejía y Lic. Andres Felipe López. Tema sobre políticas públicas del deporte. (presencial).     

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.	Este documento está a disposición a cualquier documento del archivo
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Realizare la entrega de lo solicitado a lo planificado por sub – gerencia técnica y su correspondiente cronograma.

DORIAN ANDRES MORENO CANO
CONTRATISTA
C.C. No.: 82'392.019 DE FUSAGASUGA (CUND.).

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO: TOCAIMA - CUNDINAMARCA

NOMBRE DEL FORMADOR: DORIAN ANDRES MORENO CANO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLE	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACION
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
11:30 AM A 13:30 PM	GRUPO								
	SEDE DE								
14:30 P.M. A 16:30 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO POLIDEPORTIVO	PERFECCIONAMIENTO POLIDEPORTIVO	INICIACION POLIDEPORTIVO				
	SEDE DE								
16:30 P.M. A 18:30 P.M.	GRUPO		INICIACION POLIDEPORTIVO	INICIACION POLIDEPORTIVO	FUNDAMENTACION POLIDEPORTIVO				
	SEDE DE								
18:30 P.M. A 20:30 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION POLIDEPORTIVO	FUNDAMENTACION POLIDEPORTIVO	PERFECCIONAMIENTO POLIDEPORTIVO				
	SEDE DE								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								

NOMBRE MONITOR FELIPE

GRUPO DE POBLACIÓN | HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	7	5		7		5									12
7 AÑOS	3	4		3		2									5
8 AÑOS	2		1	3											4
9 AÑOS	4			4											4
10 AÑOS	3	1		3		1									4
11 AÑOS	2	2		2		2									4
12 AÑOS	3	3		3		3									6
13 AÑOS	4	1		4		1									5
14 AÑOS	4	2		4	1	1									6
15 AÑOS	3	3	1	2		3	1		1						6
16 AÑOS	9	2		9		2									11
17 AÑOS	3			3											3
TOTALES	47	21	2	47	1	20	1		1						70



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VEREDAS LA COLORADA - PUBENZA - SECTOR URBANO BARRIO LOS PANCHE
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	EDUAR SANTIAGO VEGA SUAREZ	321 7505091					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
2	IK DANIELA LASSO SANC	324 3139280					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	IRA VIVIANA MUÑOZ PAR	323 2524579					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	S DAVID GUTIERREZ BUR	313 4291922					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
5	LANDA MENDIVELSO AB	3144323803					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
6	R YESID MENDIVELSO A	3144323803					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
7	SARA PUENTES CAICEDO	315 7985959					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
8	MARTIN SIERRA CORREALES						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
9	L JULIANA CUBILLOS GALEANO						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
10	HIN ANDRES JIMENEZ OS	3212861567					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
11	KAREN JULIETH BAUTISTA CORREA	3144885605					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
12	AMUEL MATIAS BAUTIST	3124885605					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
13	EIKENDER MUÑOZ PARR	3232524579					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
14	L ALEXIS SALAZAR SANCHEZ						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
15	ES DAVID GALEANO TOR	3125373360					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
16	L ALEJANDRO OSMA ACI	3024025055					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
17	O ANGEL RODRIGUEZ GA	1312490263					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
18	IK FABIAN LASSO SANCH	3243139280					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
19	ANNA VALENTINA RAMIRE	3154981907					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
20	A VALENTINA CANTOR VA	3223596756					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
21	A ISABELL CANTOR VAR	3223596756					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VEREDAS LA COLORADA - PUBENZA - SECTOR URBANO BARRIO LOS PANCHES
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	WINSTON SANTIAGO GAITAN RAMIREZ						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
2	SAMUEL SANCHEZ						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	HERNANDO S	311 7187434					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	JUAN SEGUR	315 4884094					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
5	ZARA VALENT	315 6356351					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
6	JERSON LEO	320 8483201					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
7	CRISTOFERT	313 3522441					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
8	JAROLD ESTI	322 7239521					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
9	MAICOL SAM	313 2327625					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	89%
10	JUAN ESTEB	320 8483201					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
11	JUAN DIEGO	320 4176557					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
12	YOLANDA MENDIVELSO ABRIL						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
13	ANDREA XIOMARA GOMEZ TAPIERO						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
14	SARHA VALENTINA SANCHEZ PALOMINO						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
15	KAREN YULIETH BAUTISTA CORREA						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
16	MARIA YOLANDA MARTINEZ PINZON						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
17	JUAN PABLO MORENO BERNATE						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
18	JUAN DAVID A	316 5107531					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA VEREDAS LA COLORADA - PUBENZA - SECTOR URBANO BARRIO LOS PANCHES
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	YARID DANIE	313 8176405					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
2	JUAN MANUEL	MARTINEZ CUERVO					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	MATEO TORR	314 3796960					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	DANIEL STIVE	311 7059508					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
5	FREDDY ALE	313 8176405					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
6	CARLOS AND	305 8939778					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
7	TANIA VELAS	301 6053960					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
8	JUAN DAVID V	322 3398446					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
9	EVER STIVEN	321 4667071					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
10	SARA CAROL	315 4884094					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
11	WENDY KATH	317 1874434					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
12	KEVIN HERRE	3142880571					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
13	JONATHAN DA	314 6778851					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
14	JUAN DAVID RUIZ PEÑA						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
15	KEVIN STIVEN GUTIERREZ HERRERA						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
16	KEVIN ALEXIS FUERTES						1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
17	JUAN DAVID A	316 5107531					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
18	BRANDON ALI	322 3390972					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
19	RUBEN DARI	310 8827839					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
20	MICHAEL DAV	314 4193195					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
21	MILER FABIA	321 4540850					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
22	KAREN SOF	323 2022250					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
23	TANIA MARI	314 7055024					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
24	NATALY GAR	310 8067106					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
25	BRANDON A	322 3390972					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
26	JUAN DAVID	316 5107531					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
27	MIGUEL SAN	305 8710395					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
28	CARLOS AN	315 4884094					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
29	JIMMY ANDR	321 3638266					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
30	SARA CARO	315 4884094					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
31	MIGUEL FER	316 5107331					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%

FORMADOR: **DORIAN MORENO** FIRMA: MUNICIPIO: **TOCAIMA**

ALUMNO DE INCLUSION ALUMNO DESPLAZADO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**DORIAN MORENO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**TOCAIMA**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PUBENZA – LA COLORADA – LOS PANCHES.**	**MES: ABRIL**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
		
		

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**DORIAN MORENO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**TOCAIMA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VDAS. LA COLORADA – PUBENZA – LOS PANCHES**	**MES: ABRIL**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**DORIAN MORENO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**TOCAIMA**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VDAS. LA COLORADA – PUBENZA – LOS PANCHES**	**MES: ABRIL**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
		
		

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**DORIAN MORENO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**TOCAIMA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VDAS. LA COLORADA – PUBENZA – LOS PANCHES**	**MES: ABRIL**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

UTILIZACION ADECUADA IMAGEN Y

NOMBRE INDEPORTES CUNDINAMARCA











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

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: TOCAIMA**				
LUGAR:				**S PUBENZA - LA COLORADA BARRIO LOS P**		**HORARIO DE PRACTICA:**	14:30 PM A 20:30 PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**MAYO**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X		
			RESPONSABILIDAD	X		X		X		
			COMPAÑERISMO	X		X		X		
			CONVIVENCIA	X		X		X		
			COOPERACION			X		X		
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	x		X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X		
			OBEDIENCIA	X		X		X		
			AUTODISCIPLINA	X		X		X		
			PARTICIPACIÓN	X		X		X		
			PERSEVERANCIA	X		X		X		
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X						
			RITMO					X		
			EQUILIBRIO	X						
			ORIENTACION	X		X				
			DIFERENCIACION					X		
			REACCIÓN			X		X		
			ADAPTACIÓN	X		x				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X		
			VELOCIDAD			x		X		
			FLEXIBILIDAD	X		x		X		
			RESISTENCIA	X		x		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FORTALECIMIENTO DE LA TECNICA INDIVIDUAL			X		X		
			ELEMENTOS DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL DE SALON					X		
			REFORZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ASPECTOS TECNICOS					X		
			PERCEPCION DE ESPACIALIDAD Y LA TEMPORALIDAD	X		X				
			CAPACIDADES PSICOMOTRICES	X		X		X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS						X		
			PARTIDOS PRE-COMPETITIVOS DE APLICACIÓN DE LOS SISTEMAS			X				
			ENTRE LOS PROPIOS JUGADORES			X		X		
			ACTIVIDADES TACTICO -ESTRATEGICAS					X		
			EJERCICIOS CON Y SIN BALON	X		X		X		
			EJERCICIOS DE COORDINACION	X		X		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X		

FIRMA FORMADOR:

DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03 de mayo	**Lugar:** VEREDA PUBENZA - LA COLORADA	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 14:30 pm a 1	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 11		**Edades:** 14 -17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	

Objetivo General: Desarrollo de Capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollo de las capacidades coordinativas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, corazas, palos, conos.** planillas de asistencia, corazas, palos, conos.
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabeza.	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 95 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajos pilometricos	Fuerza	Maxima			
2.trabajos sin elemento		Explosiva	**x**	5 min	
3.trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	**corazas, palos, conos., balones** corazas, palos, conos., balones
4.trabajos con objetivos		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima	**X**	5 Min	
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	5 min	
7.		Reacciòn	**x**	5 min	
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones		Estatica	**X**	10 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Activacion de las articulaciones	Acoplamiento			
2. Juegos pre-deportivos	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio	x	5 Min	**corazas, palos, conos., balones** corazas, palos, conos., balones
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación	**x**	5 Min	
8. Ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin balon	x	**x**	5	**corazas, palos, conos, balones** corazas, palos, conos, balones
2. Movimiento especificos con balon	x	**x**	5	
3. Manejo del espacio	x	**x**	5	
4. Manejo de sistema de juego	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual** trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03 de Mayo	**Lugar:** Veredas Pubenza - La Colorada -	**Municipio:** TOCAIMA	**Hora: 4**:30 pm a 6:3	**N° de sesión: 76**		**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 17			**Edades:** 6 - 9 años
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: MEJORAR Y DESARROLLAR LOS ASPECTOS COORDINATIVOS BASICOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Socializacion de la clase	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, corzas, conos.**
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Coordinacion dinamica	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. conocer la importancia de la fuerza y la resistencia	Fuerza	Maxima			**Corazas, conos, balones**
2.Actividades Motoras		Explosiva	**x**	5 min	
3. tipos de fuerza y resistencia	Resistencia	Aerobica	**x**	5 Min	
4.Trabajo de resistencia		Anaerobica	**X**	5 Min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Coordinacion de movimientos		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	5 min	
8. desarrollar capacidades fisicas basicas para optener la flexibilidad		Estatica	**X**	5 Min	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	5 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**TIEMPO**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios de el acoplamiento	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x	10	
4. juegos pre deportivos	Orientación			*Corazas, conos, balones* **Corazas, conos, balones**
5.	Diferenciación			
6. Ejercicios de velocidad	Reacción	x	5 min	
7.	Adaptación	**x**	5 min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de capacidades psicomotrices	**X**		15 min	Corazas, conos, balones **Corazas, conos, balones**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual **trabajo en equipo e individual**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03 de mayo	**Lugar:** VEREDAS PUBENZA - LA C	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 18:30 pm a 20	**N° de sesión: 77**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO			**N° de deportistas: 16**		**Edades:** 10 -14 años

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

Objetivo General: Preparar a los deportistas con un modelo de entrenamiento fisica tecnica y tactica

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades y destresas en la practica del futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, corazas, conos, palos planillas de asistencia, corazas, conos, palos
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,ca	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. utilización de conos para realizar los saltos anteriores, con cambios de direccion.	Fuerza	Maxima	**x**	5 Min.	
2.		Explosiva	**x**	5 min	
3. Transporte de balón libre utilizando toda la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	Corazas, conos, balones, palos Corazas, conos, balones, palos
4. Carrera progresiva		Anaerobica	**x**	5 min	
5. Trabajos de velocidad explosivos	Velocidad	Maxima	**x**	5 Min	
6. Ejercicios con desplazamientos explosivos		Desplazamiento	**x**	5 min	
7.Ejercicios de accion y reaccion		Reacciòn	**x**	5 min	
8. Circuitos de desplazamientos cadenciados		Estatica	**x**	5 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juegos recreativos y desplazamiento	Ritmo			
3. Trabajo de gemelos cuadricep y sentadillas	Equilibrio	**x**	5 Min	Corazas, conos, palos, balones Corazas, conos, palos, balones
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	5 min	
5.	Diferenciación			
6. Trabajos de relevos con conos	Reacción	**x**	5 min	
7.	Adaptación	**X**	5 Min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. desarrollar la tecnica individual	**x**		10	Corazas, palos, conos, balones Corazas, palos, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04 de mayo	**Lugar:** VEREDA PUBENZA - LA COLORADA	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 14:30 pm a 1	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 11		**Edades:** 14 -17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	

Objetivo General: Desarrollo de Capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollo de las capacidades coordinativas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, corazas, palos, conos.** planillas de asistencia, corazas, palos, conos.
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabeza.	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 95 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajos pilometricos	Fuerza	Maxima			
2.trabajos sin elemento		Explosiva	**x**	5 min	
3.trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	**corazas, palos, conos., balones** corazas, palos, conos., balones
4.trabajos con objetivos		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima	**X**	5 Min	
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	5 min	
7.		Reacciòn	**x**	5 min	
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones		Estatica	**X**	10 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Activacion de las articulaciones	Acoplamiento			
2. Juegos pre-deportivos	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio	x	5 Min	**corazas, palos, conos., balones** corazas, palos, conos., balones
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación	**x**	5 Min	
8. Ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin balon	x	**x**	5	**corazas, palos, conos, balones** corazas, palos, conos, balones
2. Movimiento especificos con balon	x	**x**	5	
3. Manejo del espacio	x	**x**	5	
4. Manejo de sistema de juego	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual** trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04 de Mayo	**Lugar:** Veredas Pubenza - La Colorada -	**Municipio:** TOCAIMA	**Hora: 4**:30 pm a 6:3	**N° de sesión: 79**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 6 - 9 años

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: MEJORAR Y DESARROLLAR LOS ASPECTOS COORDINATIVOS BASICOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Socializacion de la clase	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, corzas, conos.
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Coordinacion dinamica	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. conocer la importancia de la fuerza y la resistencia	Fuerza	Maxima			
2.Actividades Motoras		Explosiva	**x**	5 min	
3. tipos de fuerza y resistencia	Resistencia	Aerobica	**x**	5 Min	
4.Trabajo de resistencia		Anaerobica	**X**	5 Min	Corazas, conos, balones
5.	Velocidad	Maxima			
6. Coordinacion de movimientos		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	5 min	
8. desarrollar capacidades fisicas basicas para optener la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 Min	
9.		Dinamica	**X**	5 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**TIEMPO**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios de el acoplamiento	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x	10	
4. juegos pre deportivos	Orientación			Corazas, conos, balones
5.	Diferenciación			
6. Ejercicios de velocidad	Reacción	x	5 min	
7.	Adaptación	**x**	5 min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de capacidades psicomotrices	**X**		15 min	
2.				Corazas, conos, balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 min	vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	trabajo en equipo e individual
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04 DE MAYO	**Lugar:** VEREDAS PUBENZA - LA C	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 18:30 pm a 20	**N° de sesión: 80**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas: 16**			**Edades:** 10 -14 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Preparar a los deportistas con un modelo de entrenamiento fisica tecnica y tactica

Objetivo Específico: Desarrollar habilidades y destresas en la practica del futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, corazas, conos, palos planillas de asistencia, corazas, conos, palos
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,ca	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. utilización de conos para realizar los saltos anteriores, con cambios de direccion.	Fuerza	Maxima	**x**	5 Min.	
2.		Explosiva	**x**	5 min	
3. Transporte de balón libre utilizando toda la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	**Corazas, conos, balones, palos** Corazas, conos, balones, palos
4. Carrera progresiva		Anaerobica	**x**	5 min	
5. Trabajos de velocidad explosivos	Velocidad	Maxima	**x**	5 Min	
6. Ejercicios con desplazamientos explosivos		Desplazamiento	**x**	5 min	
7.Ejercicios de accion y reaccion		Reacciòn	**x**	5 min	
8. Circuitos de desplazamientos cadenciados		Estatica	**x**	5 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juegos recreativos y desplazamiento	Ritmo			
3. Trabajo de gemelos cuadricep y sentadillas	Equilibrio	**x**	5 Min	**Corazas, conos, palos, balones.** Corazas, conos, palos, balones
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	5 min	
5.	Diferenciación			
6. Trabajos de relevos con conos	Reacción	**x**	5 min	
7.	Adaptación	**X**	5 Min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. desarrollar la tecnica individual	**x**		10	**Corazas, palos, conos, balones** Corazas, palos, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05 de mayo	**Lugar:** VEREDA PUBENZA - LA COLORADA	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 14:30 pm a 1	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 11		**Edades:** 14 -17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	

Objetivo General: Desarrollo de Capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollo de las capacidades coordinativas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, corazas, palos, conos.** planillas de asistencia, corazas, palos, conos.
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabeza.	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 95 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajos pilometricos	Fuerza	Maxima			
2.trabajos sin elemento		Explosiva	**x**	5 min	
3.trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	**corazas, palos, conos., balones** corazas, palos, conos., balones
4.trabajos con objetivos		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima	**X**	5 Min	
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	5 min	
7.		Reacciòn	**x**	5 min	
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones		Estatica	**X**	10 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Activacion de las articulaciones	Acoplamiento			
2. Juegos pre-deportivos	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio	x	5 Min	**corazas, palos, conos., balones** corazas, palos, conos., balones
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación	**x**	5 Min	
8. Ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin balon	x	**x**	5	**corazas, palos, conos, balones** corazas, palos, conos, balones
2. Movimiento especificos con balon	x	**x**	5	
3. Manejo del espacio	x	**x**	5	
4. Manejo de sistema de juego	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual** trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05 de Mayo	**Lugar:** Veredas Pubenza - La Colorada -	**Municipio:** TOCAIMA	**Hora: 4**:30 pm a 6:3	**N° de sesión: 82**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 6 - 9 años

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: MEJORAR Y DESARROLLAR LOS ASPECTOS COORDINATIVOS BASICOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Socializacion de la clase	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, corzas, conos.
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Coordinacion dinamica	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. conocer la importancia de la fuerza y la resistencia	Fuerza	Maxima			
2.Actividades Motoras		Explosiva	**x**	5 min	
3. tipos de fuerza y resistencia	Resistencia	Aerobica	**x**	5 Min	
4.Trabajo de resistencia		Anaerobica	**X**	5 Min	aros , conos, balones
5.	Velocidad	Maxima			
6. Coordinacion de movimientos		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	5 min	
8. desarrollar capacidades fisicas basicas para optener la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 Min	
9.		Dinamica	**X**	5 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**TIEMPO**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios de el acoplamiento	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x	10	Aros, conos, balones
4. juegos pre deportivos	Orientación			Aros, conos, balones
5.	Diferenciación			
6. Ejercicios de velocidad	Reacción	x	5 min	
7.	Adaptación	**x**	5 min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de capacidades psicomotrices	**X**		15 min	
2.				Aros, conos, balones
3.				Aros, conos, balones
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 min	vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	trabajo en equipo e individual
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	3 min	recomendaciones generales	trabajo en equipo e individual

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05 DE MAYO	**Lugar:** VEREDAS PUBENZA - LA C	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 18:30 pm a 20	**N° de sesión: 83**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas: 16**			**Edades:** 10 -14 años
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Preparar a los deportistas con un modelo de entrenamiento fisica tecnica y tactica

Objetivo Específico: Desarrollar habilidades y destresas en la practica del futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, corazas, conos, palos
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	planillas de asistencia, corazas, conos, palos
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,ca	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. utilización de conos para realizar los saltos anteriores, con cambios de direccion.	Fuerza	Maxima	**x**	5 Min.	
2.		Explosiva	**x**	5 min	
3. Transporte de balón libre utilizando toda la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	Corazas, conos, balones, palos
4. Carrera progresiva		Anaerobica	**x**	5 min	Corazas, conos, balones, palos
5. Trabajos de velocidad explosivos	Velocidad	Maxima	**x**	5 Min	
6. Ejercicios con desplazamientos explosivos		Desplazamiento	**x**	5 min	
7.Ejercicios de accion y reaccion		Reacciòn	**x**	5 min	
8. Circuitos de desplazamientos cadenciados	Flexibilidad	Estatica	**x**	5 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juegos recreativos y desplazamiento	Ritmo			
3. Trabajo de gemelos cuadricep y sentadillas	Equilibrio	**x**	5 Min	Corazas, conos, palos, balones
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	5 min	Corazas, conos, palos, balones
5.	Diferenciación			
6. Trabajos de relevos con conos	Reacción	**x**	5 min	
7.	Adaptación	**X**	5 Min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. desarrollar la tecnica individual	**x**		10	Corazas, palos, conos, balones
2.				Corazas, palos, conos, balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	trabajo en equipo e individual
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10 DE MAYO	**Lugar:** LA COLORADA - ARMENIA - PUBENZ	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 14:00 pm a 1	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 14 -17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: Desarrollo de Capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollo de las capacidades coordinativas							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	corazas, palos, conos., balones
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	corazas, palos, conos., balones
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabeza.	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 95 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajos pilometricos	Fuerza	Maxima			
2.trabajos sin elemento		Explosiva	**x**	5 min	
3.trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.trabajos con objetivos		Anaerobica	**x**	5 min	corazas, palos, conos., balones
5.	Velocidad	Maxima	**X**	5 Min	
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	5 min	
7.		Reacciòn	**x**	5 min	
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones		Estatica	**X**	10 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Activacion de las articulaciones	Acoplamiento			
2. Juegos pre-deportivos	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio	x	5 Min	corazas, palos, conos.,
4.	Orientación			corazas, palos, conos., balones
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación	**x**	5 Min	
8. Ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin balon	x	**x**	5	conos, corazas, palos, balones.
2. Movimiento especificos con balon	x	**x**	5	conos, corazas, palos, balones.
3. Manejo del espacio	x	**x**	5	
4. Manejo de sistema de juego	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	**trabajo en equipo e individual**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10 de mayo	**Lugar:** VEREDAS PUBENZA - LA CO	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 16:00 pm a 18	**N° de sesión: 85**	**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 6 - 9 años	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, corazas, conos.
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. calentamiento general partes superiores cabeza hombros	Fuerza	Maxima			corazas, conos., conos, balones corazas; conos.; conos; balones
2.		Explosiva	**x**	5 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	5 Min	
4.		Anaerobica	**X**	5 Min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Realizar movimientos coordinados, rítmicos.		Desplazamiento			
7. Realizar movimientos coordinados, rítmicos.		Reacciòn	**X**	5 min	
8. Realizar movimientos coordinados, rítmicos.		Estatica	**X**	5 Min	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	5 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramientos coordinacion dinamica velocidad y juegos	Acoplamiento			corazas, conos., balones corazas; conos.; balones
2. Juegos con balon cabeceo pases cortos lateralidad y manejo de ro	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	x	5 min	
7. ejercicios de adaptacion	Adaptación	**x**	5 min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. reconocer las distancias de un objeto respecto a uno mismo	**x**		10	corazas, conos., conos, corazas, conos., conos, balones balones
2. Adaptacion en espacio reducido		**X**		
3. Trabajos individuales	**X**			
4. Conduccion y control	**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual** trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10 DE MAYO	**Lugar: LA COLORADA - ARMENIA**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:18:30** pm a 20	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas: 26**		**Edades:** 10 - 14 años

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

Objetivo General: Preparar a los deportistas con un modelo de entrenamiento fisica tecnica y tactica

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades y destresas en la practica del futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, corazas, palos, conos, escalera
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabe	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 110 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Utilización de conos para realizar los saltos anteriores, con	Fuerza	Maxima	x	5 Min.	
2. Utilizacion de medios de acuerdo al entorno. (Graderias, ander		Explosiva	x	5 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	x	5 min	Corazas, conos, palos, balones
4. Carrera progresiva		Anaerobica	x	5 min	Corazas, conos, palos, balones
5. Trabajos de velocidad explosivos	Velocidad	Maxima	x	5 Min	
6. Ejercicios con desplazamientos explosivos		Desplazamiento	x	5 min	
7. Trabajo de accion y reaccion		Reacciòn	x	5 min	
8.		Estatica	x	5 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juegos recreativos y desplazamiento	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	5 Min	Corazas, palos, conos, balones
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	x	5 min	Corazas, palos, conos, balones
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	x	5 min	
7. Juegos recreativos y desplazamiento	Adaptación	X	5 Min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.conduccion de balon	x		5 min	
2.juegos tecnicos	x	x	10min	Corazas, palos, conos, balones
3.modelo defensivo		x	10 min	Corazas, palos, conos, balones
4. pases de presicion con balon	x		5 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	trabajo en equipo e individual
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	trabajo en equipo e individual
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11 DE MAYO	**Lugar:** LA COLORADA - ARMENIA - PUBENZ	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 14:00 pm a 1	**N° de sesión: 87**	**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 14 -17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	

Objetivo General: Desarrollo de Capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollo de las capacidades coordinativas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	corazas, palos, conos., balones
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	corazas, palos, conos., balones
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabeza.	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 95 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajos pilometricos	Fuerza	Maxima			
2.trabajos sin elemento		Explosiva	**x**	5 min	
3.trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.trabajos con objetivos		Anaerobica	**x**	5 min	corazas, palos, conos., balones
5.	Velocidad	Maxima	**X**	5 Min	
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	5 min	
7.		Reacciòn	**x**	5 min	
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones		Estatica	**X**	10 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Activacion de las articulaciones	Acoplamiento			
2. Juegos pre-deportivos	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio	x	5 Min	corazas, palos, conos.,
4.	Orientación			balones, palos, conos.,
5.	Diferenciación			balones
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación	**x**	5 Min	
8. Ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin balon	x	**x**	5	conos, corazas, palos,
2. Movimiento especificos con balon	x	**x**	5	balones
3. Manejo del espacio	x	**x**	5	conos, corazas, palos,
4. Manejo de sistema de juego	x		10	balones.

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	trabajo en equipo e individual
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11 de mayo	**Lugar:** VEREDAS PUBENZA - LA CO	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 16:30 pm a 18	**N° de sesión: 88**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 24			**Edades:** 6 - 9 años
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, corazas, conos.** planillas de asistencia, corazas, conos.
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. calentamiento general partes superiores cabeza hombros	Fuerza	Maxima			**corazas, conos., conos, balones** corazas, conos., conos, balones
2.		Explosiva	**x**	5 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	5 Min	
4.		Anaerobica	**X**	5 Min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Realizar movimientos coordinados, rítmicos.		Desplazamiento			
7. Realizar movimientos coordinados, rítmicos.		Reacciòn	**X**	5 min	
8. Realizar movimientos coordinados, rítmicos.		Estatica	**X**	5 Min	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	5 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramientos coordinacion dinamica velocidad y juegos	Acoplamiento			**corazas, conos., balones** corazas, conos., balones
2. Juegos con balon cabeceo pases cortos lateralidad y manejo de ro	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	x	5 min	
7. ejercicios de adaptacion	Adaptación	**x**	5 min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. reconocer las distancias de un objeto respecto a uno mismo	**x**		10	**corazas, conos., conos,** corazas, conos., conos, balones
2. Adaptacion en espacio reducido		**X**		
3. Trabajos individuales	**X**			
4. Conduccion y control	**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual** trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11 DE MAYO	**Lugar: LA COLORADA - ARMENIA**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora: 18:30** pm a 2	**N° de sesión: 89**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas: 26**			**Edades:** 10 - 14 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Preparar a los deportistas con un modelo de entrenamiento fisica tecnica y tactica

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades y destresas en la practica del futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, corazas, palos, conos, escalera
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabe	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 110 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Utilización de conos para realizar los saltos anteriores, con	Fuerza	Maxima	x	5 Min.	Corazas, conos, palos, balones
2. Utilizacion de medios de acuerdo al entorno. (Graderias, ander		Explosiva	x	5 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	x	5 min	
4. Carrera progresiva		Anaerobica	x	5 min	
5. Trabajos de velocidad explosivos	Velocidad	Maxima	x	5 Min	
6. Ejercicios con desplazamientos explosivos		Desplazamiento	x	5 min	
7. Trabajo de accion y reaccion		Reacciòn	x	5 min	
8.		Estatica	x	5 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Corazas, palos, conos, balones
2. Juegos recreativos y desplazamiento	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	5 Min	
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	x	5 min	
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	x	5 min	
7. Juegos recreativos y desplazamiento	Adaptación	X	5 Min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.conduccion de balon	x		5 min	Corazas, palos, conos, pitos, balones
2.juegos tecnicos	x	x	10min	
3.modelo defensivo		x	10 min	
4. pases de presicion con balon	x		5 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12 DE MAYO	**Lugar:** LA COLORADA - ARMENIA - PUBENZ	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 14:00 pm a 1	**N° de sesión: 90**	**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 11		**Edades:** 14 -17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: Desarrollo de Capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollo de las capacidades coordinativas							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	**corazas, palos, conos., balones** corazas, palos, conos., balones
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabeza.	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 95 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajos pilometricos	Fuerza	Maxima			corazas, palos, conos., balones
2.trabajos sin elemento		Explosiva	**x**	5 min	
3.trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.trabajos con objetivos		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima	**X**	5 Min	
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	5 min	
7.		Reacciòn	**x**	5 min	
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones		Estatica	**X**	10 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Activacion de las articulaciones	Acoplamiento			**corazas, palos, conos., balones**, palos, conos., balones
2. Juegos pre-deportivos	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio	x	5 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación	**x**	5 Min	
8. Ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin balon	x	**x**	5	**conos, corazas, palos, balones**, palos, balones.
2. Movimiento especificos con balon	x	**x**	5	
3. Manejo del espacio	x	**x**	5	
4. Manejo de sistema de juego	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	**trabajo en equipo e individual**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12 de mayo	**Lugar:** VEREDAS PUBENZA - LA CO	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 16:30 pm a 18	**N° de sesión: 91**	**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 6 - 9 años	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, corazas, conos.**
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	planillas de asistencia, corazas, conos.
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. calentamiento general partes superiores cabeza hombros	Fuerza	Maxima			**corazas, conos., conos, balones** corazas, conos., conos, balones
2.		Explosiva	**x**	5 min	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	5 Min	
4.		Anaerobica	**X**	5 Min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Realizar movimientos coordinados, rítmicos.		Desplazamiento			
7. Realizar movimientos coordinados, rítmicos.		Reacciòn	**X**	5 min	
8. Realizar movimientos coordinados, rítmicos.		Estatica	**X**	5 Min	
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	5 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramientos coordinacion dinamica velocidad y juegos	Acoplamiento			**corazas, conos., balones** corazas, conos., balones
2. Juegos con balon cabeceo pases cortos lateralidad y manejo de ro	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	x	5 min	
7. ejercicios de adaptacion	Adaptación	**x**	5 min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. reconocer las distancias de un objeto respecto a uno mismo	**x**		10	**corazas, conos., conos, balones** corazas, conos., conos, balones
2. Adaptacion en espacio reducido		**X**		
3. Trabajos individuales	**X**			
4. Conduccion y control	**X**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual** trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12 DE MAYO	**Lugar: LA COLORADA - ARMENIA**	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora: 18:30** pm a 2	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas: 26**		**Edades:** 10 - 14 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Preparar a los deportistas con un modelo de entrenamiento fisica tecnica y tactica

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades y destresas en la practica del futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, corazas, palos, conos, escalera**
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabe	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 110 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Utilización de conos para realizar los saltos anteriores, con	Fuerza	Maxima	**x**	5 Min.	
2. Utilizacion de medios de acuerdo al entorno. (Graderias, ander		Explosiva	**x**	5 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	*Corazas, conos, palos, balones* **Corazas, conos, palos, balones**
4. Carrera progresiva		Anaerobica	**x**	5 min	
5. Trabajos de velocidad explosivos	Velocidad	Maxima	**x**	5 Min	
6. Ejercicios con desplazamientos explosivos		Desplazamiento	**x**	5 min	
7. Trabajo de accion y reaccion		Reacciòn	**x**	5 min	
8.		Estatica	**x**	5 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Juegos recreativos y desplazamiento	Ritmo			
3.	Equilibrio	**x**	5 Min	
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	5 min	*Corazas, palos, conos, balones* **Corazas, palos, conos, balones**
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	5 min	
7. Juegos recreativos y desplazamiento	Adaptación	**X**	5 Min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.conduccion de balon	**x**		5 min	
2.juegos tecnicos	**x**	**x**	10min	Corazas, palos, conos, balones **Corazas, palos, conos, balones**
3.modelo defensivo		**x**	10 min	
4. pases de presicion con balon	**x**		5 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	trabajo en equipo e individual **trabajo en equipo e individual**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 DE MAYO	**Lugar:** VEREDAS PUBENZA - LA COLORADA	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 16:30 pm a 1	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 14 -17 años

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

Objetivo General: Desarrollo de Capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollo de las capacidades coordinativas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas. conos, corazas, palos, balones.
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabeza.	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 95 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajos pilometricos	Fuerza	Maxima			Conos, corazas, palos, balones.
2.trabajos sin elemento		Explosiva	**x**	5 min	
3.trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.trabajos con objetivos		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima	**X**	5 Min	
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	5 min	
7.		Reacciòn	**x**	5 min	
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones		Estatica	**X**	10 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Activacion de las articulaciones	Acoplamiento			Conos, corazas, palos, balones.
2. Juegos pre-deportivos	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio	x	5 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación	**x**	5 Min	
8. Ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin balon	x	**x**	5	conos, corazas, palos, balones.
2. Movimiento especificos con balon	x	**x**	5	
3. Manejo del espacio	x	**x**	5	
4. Manejo de sistema de juego	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 DE MAYO	**Lugar:** VEREDA PUBENZA - LA COLO	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 2 pm a 4pm	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO			**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 6 - 9 años
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase		x	5 min	planilla de asistencia, aros, conos
2. Control de asistencia	llamado a lista		x	5 min	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular		x	5 min	
4. Calentamiento general	Calentamiento		x	5 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò**			
1. Actividades Motoras	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	Corazas, conos, balones
2. Preparacion Fisica		Explosiva	**x**	5 Min	
3. Trabajo de resistencia	Resistencia	Aerobica	**X**	5 Min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Movimientos de accion y reaccion		Desplazamiento	**X**	5 min	
7. Movimientos de accion y reaccion		Reacciòn	**X**	5 Min	
8. realizar movimientos coordinados, ritmicos y armonicos	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 min	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				
2. Juegos con balon cabeceo pases cortos lateralidad y manejo de ro	Ritmo		x	10	
3. estiramientos coordinacion dinamica velocidad y juegos recreativ	Equilibrio		x	10	Corazas, conos, balones
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. juegos pre deportivos	Reacción		x	5 min	
7. ejercicios de adaptacion	Adaptación		**x**	5 min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	trones Basicos de Movimien		**x**	10 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. reconocer las distancias de un objeto respecto a uno mismo	**x**			10	Corazas, conos, balones
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma		trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos		trabajo en equipo e individual
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales		

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 DE MAYO	**Lugar:** Vereda Pubenza - Vereda l	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 18:30 pm a 2(	**N° de sesión: 95**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 10 - 13 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de destrezas

Objetivo Especifico: desarrollo del pase entre líneas que consiste en colocar con suavidad y precisión un servicio entre dos o más adversarios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabe	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 110 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Utilización de conos para realizar los saltos anteriores, con	Fuerza	Maxima	**x**	5 Min.	Corazas, palos, conos, balones
2. Utilizacion de medios de acuerdo al entorno. (Graderias, ander		Explosiva	**x**	5 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4. Carrera progresiva		Anaerobica	**x**	5 min	
5. Trabajos de velocidad explosivos	Velocidad	Maxima	**x**	5 Min	
6. Ejercicios con desplazamientos explosivos		Desplazamiento	**x**	5 min	
7. Trabajo de accion y reaccion		Reacciòn	**x**	5 min	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Corazas, palos, conos, balones
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**x**	5 Min	
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	5 min	
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	5 min	
7.	Adaptación	**X**	5 Min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conduccion de balon	**x**	**X**	5	Corazas, palos, conos, balones
2. Juegos tecnicos	**x**	**X**	5	
3. Modelo defensivo		**x**	5	
4. Pases de presicion con balon	**x**		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18 DE MAYO	**Lugar:** VEREDAS PUBENZA - LA COLORADA	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 14:00 pm a 1	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 14 -17 años

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

Objetivo General: Desarrollo de Capacidades coordinativas
Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollo de las capacidades coordinativas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas. conos, corazas, palos, balones.
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabeza.	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**mpo 95 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajos pilometricos	Fuerza	Maxima			Conos, corazas, palos, balones.
2.trabajos sin elemento		Explosiva	**x**	5 min	
3.trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.trabajos con objetivos		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima	**X**	5 Min	
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	5 min	
7.		Reacciòn	**x**	5 min	
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones		Estatica	**X**	10 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Activacion de las articulaciones	Acoplamiento			Conos, corazas, palos, balones.
2. Juegos pre-deportivos	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio	x	5 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación	**x**	5 Min	
8. Ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin balon	x	**x**	5	conos, corazas, palos, balones.
2. Movimiento especificos con balon	x	**x**	5	
3. Manejo del espacio	x	**x**	5	
4. Manejo de sistema de juego	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18 DE MAYO	**Lugar:** VEREDA PUBENZA - LA COLO	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora: 16:00** pm a 18	**N° de sesión: 97**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO			**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 6 - 9 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, aros, conos.
2. Control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Calentamiento general	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciò**			
1. Actividades Motoras	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	Corazas, conos, balones
2. Preparacion Fisica		Explosiva	**x**	5 Min	
3. Trabajo de resistencia	Resistencia	Aerobica	**X**	5 Min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Movimientos de accion y reaccion		Desplazamiento	**X**	5 min	
7. Movimientos de accion y reaccion		Reacciòn	**X**	5 Min	
8. realizar movimientos coordinados, ritmicos y armonicos		Estatica	**X**	5 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Corazas, conos, balones
2. Juegos con balon cabeceo pases cortos lateralidad y manejo de ro	Ritmo	x	10	
3. estiramientos coordinacion dinamica velocidad y juegos recreativ	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	x	5 min	
7. ejercicios de adaptacion	Adaptación	**x**	5 min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	trones Basicos de Movimien	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. reconocer las distancias de un objeto respecto a uno mismo	**x**		10	Corazas, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18 DE MAYO	**Lugar:** Vereda Pubenza - Vereda l	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 18:30 pm a 2(	**N° de sesión: 98**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 10 - 13 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de destrezas

Objetivo Especifico: desarrollo del pase entre líneas que consiste en colocar con suavidad y precisión un servicio entre dos o más adversarios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabe	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 110 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Utilización de conos para realizar los saltos anteriores, con	Fuerza	Maxima	**x**	5 Min.	Corazas, palos, conos, balones
2. Utilizacion de medios de acuerdo al entorno. (Graderias, ander		Explosiva	**x**	5 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4. Carrera progresiva		Anaerobica	**x**	5 min	
5. Trabajos de velocidad explosivos	Velocidad	Maxima	**x**	5 Min	
6. Ejercicios con desplazamientos explosivos		Desplazamiento	**x**	5 min	
7. Trabajo de accion y reaccion		Reacciòn	**x**	5 min	
8.		Estatica	**x**	5 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Corazas, palos, conos, balones
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**x**	5 Min	
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	5 min	
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	5 min	
7.	Adaptación	**X**	5 Min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conduccion de balon	**x**	**X**	5	Corazas, palos, conos, balones
2. Juegos tecnicos	**x**	**X**	5	
3. Modelo defensivo		**x**	5	
4. Pases de presicion con balon	**x**		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 DE MAYO	**Lugar:** VEREDAS PUBENZA - LA COLORADA	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 14:00 pm a 1	**N° de sesión: 99**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 14 -17 años

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

Objetivo General: Desarrollo de Capacidades coordinativas
Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollo de las capacidades coordinativas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas. conos, corazas, palos, balones.
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabeza.	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 95 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajos pilometricos	Fuerza	Maxima			Conos, corazas, palos, balones.
2.trabajos sin elemento		Explosiva	**x**	5 min	
3.trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.trabajos con objetivos		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima	**X**	5 Min	
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	5 min	
7.		Reacciòn	**x**	5 min	
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones		Estatica	**X**	10 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Activacion de las articulaciones	Acoplamiento				Conos, corazas, palos, balones.
2. Juegos pre-deportivos	Ritmo		**X**	10 min	
3.	Equilibrio		x	5 Min	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. juegos pre deportivos	Reacción		**x**	10 min	
7.	Adaptación		**x**	5 Min	
8. Ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento		**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos especificos sin balon	x		**x**	5	conos, corazas, palos, balones.
2. Movimiento especificos con balon	x		**x**	5	
3. Manejo del espacio	x		**x**	5	
4. Manejo de sistema de juego	x			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 DE MAYO	**Lugar:** VEREDA PUBENZA - LA COLO	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora: 16:00** pm a 18	**N° de sesión: 100**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO			**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 6 - 9 años

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase		x	5 min	planillas de asistencia, aros, conos.
2. Control de asistencia	llamado a lista		x	5 min	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular		x	5 min	
4. Calentamiento general	Calentamiento		x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò**			
1. Actividades Motoras	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	Corazas, conos, balones
2. Preparacion Fisica		Explosiva	**x**	5 Min	
3. Trabajo de resistencia	Resistencia	Aerobica	**X**	5 Min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Movimientos de accion y reaccion		Desplazamiento	**X**	5 min	
7. Movimientos de accion y reaccion		Reacciòn	**X**	5 Min	
8. realizar movimientos coordinados, ritmicos y armonicos	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Corazas, conos, balones
2. Juegos con balon cabeceo pases cortos lateralidad y manejo de ro	Ritmo	x	10	
3. estiramientos coordinacion dinamica velocidad y juegos recreativ	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	x	5 min	
7. ejercicios de adaptacion	Adaptación	**x**	5 min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	trones Basicos de Movimien	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. reconocer las distancias de un objeto respecto a uno mismo	**x**		10	Corazas, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 DE MAYO	**Lugar:** Vereda Pubenza - Vereda l	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 18:30 pm a 2(	**N° de sesión: 101**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 10 - 13 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de destrezas

Objetivo Especifico: desarrollo del pase entre líneas que consiste en colocar con suavidad y precisión un servicio entre dos o más adversarios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabe	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 110 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Utilización de conos para realizar los saltos anteriores, con	Fuerza	Maxima	**x**	5 Min.	Corazas, palos, conos, balones
2. Utilizacion de medios de acuerdo al entorno. (Graderias, ander		Explosiva	**x**	5 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4. Carrera progresiva		Anaerobica	**x**	5 min	
5. Trabajos de velocidad explosivos	Velocidad	Maxima	**x**	5 Min	
6. Ejercicios con desplazamientos explosivos		Desplazamiento	**x**	5 min	
7. Trabajo de accion y reaccion		Reacciòn	**x**	5 min	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Corazas, palos, conos, balones
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**x**	5 Min	
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	5 min	
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	5 min	
7.	Adaptación	**X**	5 Min	
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conduccion de balon	**x**	**X**	5	Corazas, palos, conos, balones
2. Juegos tecnicos	**x**	**X**	5	
3. Modelo defensivo		**x**	5	
4. Pases de presicion con balon	**x**		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



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

Fecha:	24 DE MAYO	**Lugar:** VEREDAS PUBENZA - LA COLORADA	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 18:30 pm a 2	**N° de sesión: 102**	**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 14 -17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: Desarrollo de Capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollo de las capacidades coordinativas							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas, conos, corazas, palos, balones.
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabeza.	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 95 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajos pilometricos	Fuerza	Maxima			conos, corazas, palos, balones.
2.trabajos sin elemento		Explosiva	**x**	5 min	
3.trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.trabajos con objetivos		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima	**X**	5 Min	
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	5 min	
7.		Reacciòn	**x**	5 min	
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones		Estatica	**X**	10 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Activacion de las articulaciones	Acoplamiento			conos, corazas, palos, balones.
2. Juegos pre-deportivos	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio	x	5 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación	**x**	5 Min	
8. Ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin balon	x	**x**	5	conos, corazas, palos, balones.
2. Movimiento especificos con balon	x	**x**	5	
3. Manejo del espacio	x	**x**	5	
4. Manejo de sistema de juego	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	**trabajo en equipo e individual**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24 DE MAYO	**Lugar:** Vered	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora: 16:30**	**N° de sesión: 103**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 6 - 9 años
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orienta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplin	**X**	Participaciòn	**x**
Honestidad	**X**	Justicia	**X**	Reconocimie	**X**	Autodominio	x
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimient	**X**	Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, aros, conos.
2. Control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Calentamiento general	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**iempo 90 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1. Actividades Motoras	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	Corazas, conos, balones
2. Preparacion Fisica		Explosiva	**x**	5 Min	
3. Trabajo de resistencia	Resistencia	Aerobica	**X**	5 Min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Movimientos de accion y reaccion		esplazamient	**X**	5 min	
7. Movimientos de accion y reaccion		Reacciòn	**X**	5 Min	
8. realizar movimientos coordinados, ritr	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Corazas, conos, balones
2. Juegos con balon cabeceo pases cor	Ritmo	x	10	
3. estiramientos coordinacion dinamic	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	x	5 min	
7. ejercicios de adaptacion	Adaptación	**x**	5 min	
8. ejercicios basicos de movimiento salt	rones Basicos de Movimie	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. reconocer las distancias de un objeto	**x**		10	Corazas, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	saltar los valores expuesto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2 min	oalimentar el trabajo en cl	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	3 min	ecomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24 DE MAYO	**Lugar:** Vered	**Municipio: TOCAIMA**		**Hora: 14:30**	**N° de sesión: 104**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO					**N° de deportistas:** 26		**Edades:** 10 - 13 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de destrezas							
Objetivo Especifico: desarrollo del pase entre líneas que consiste en colocar con suavidad y precisión un servicio entre dos o más adv							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tro	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 110 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1. Utilización de conos para realizar los	Fuerza	Maxima	**x**	5 Min.	Corazas, palos, conos, balones
2. Utilizacion de medios de acuerdo al e		Explosiva	**x**	5 min	
3. Conducción de balón al trote alrededo	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4. Carrera progresiva		Anaerobica	**x**	5 min	
5. Trabajos de velocidad explosivos	Velocidad	Maxima	**x**	5 Min	
6. Ejercicios con desplazamientos explos		esplazamient	**x**	5 min	
7. Trabajo de accion y reaccion		Reacciòn	**x**	5 min	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Corazas, palos, conos, balones
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**x**	5 Min	
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	5 min	
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	5 min	
7.	Adaptación	**X**	5 Min	
8. ejercicios basicos de movimiento salta	rones Basicos de Movimie	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conduccion de balon	**x**	**x**	5	Corazas, palos, conos, balones
2. Juegos tecnicos	**x**	**x**	5	
3. Modelo defensivo		**x**	5	
4. Pases de presicion con balon	**x**		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	Trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	saltar los valores expuesto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2 min	oalimentar el trabajo en cl	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	3 min	ecomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25 DE MAYO	**Lugar:** VEREDAS PUBENZA - LA COLORADA	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 14:00 pm a 1	**N° de sesión: 105**	**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 14 -17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	

Objetivo General: Desarrollo de Capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollo de las capacidades coordinativas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas, conos, corazas, palos, balones.
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabeza.	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 95 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajos pilometricos	Fuerza	Maxima			conos, corazas, palos, balones.
2.trabajos sin elemento		Explosiva	**x**	5 min	
3.trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.trabajos con objetivos		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima	**X**	5 Min	
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	5 min	
7.		Reacciòn	**x**	5 min	
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones		Estatica	**X**	10 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Activacion de las articulaciones	Acoplamiento			conos, corazas, palos, balones.
2. Juegos pre-deportivos	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio	x	5 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación	**x**	5 Min	
8. Ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin balon	x	**x**	5	conos, corazas, palos, balones.
2. Movimiento especificos con balon	x	**x**	5	
3. Manejo del espacio	x	**x**	5	
4. Manejo de sistema de juego	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	**trabajo en equipo e individual**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25 DE MAYO	**Lugar:** Vered	**Municipio: TOCAIMA**		**Hora: 16:30**	**N° de sesión: 106**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO					**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 6 - 9 años
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orienta							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplin	**X**	Participaciòn	**x**
Honestidad	**X**	Justicia	**X**	Reconocimie	**X**	Autodominio	x
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimient	**X**	Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, aros, conos.
2. Control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Calentamiento general	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**iempo 90 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1. Actividades Motoras	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	Corazas, conos, balones
2. Preparacion Fisica		Explosiva	**x**	5 Min	
3. Trabajo de resistencia	Resistencia	Aerobica	**X**	5 Min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Movimientos de accion y reaccion		esplazamient	**X**	5 min	
7. Movimientos de accion y reaccion		Reacciòn	**X**	5 Min	
8. realizar movimientos coordinados, ritr	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Corazas, conos, balones
2. Juegos con balon cabeceo pases cor	Ritmo	x	10	
3. estiramientos coordinacion dinamic	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	x	5 min	
7. ejercicios de adaptacion	Adaptación	**x**	5 min	
8. ejercicios basicos de movimiento salt	rones Basicos de Movimie	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. reconocer las distancias de un objeto	**x**		10	Corazas, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	saltar los valores expuesto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2 min	oalimentar el trabajo en cl	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	3 min	ecomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIANO



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25 DE MAYO	**Lugar:**	Vered	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora: 14:30**	**N° de sesión: 107**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO					**N° de deportistas:** 26		**Edades:** 10 - 13 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollo de destrezas

Objetivo Especifico: desarrollo del pase entre líneas que consiste en colocar con suavidad y precisión un servicio entre dos o más adv

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tro	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 110 M	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Utilización de conos para realizar los	Fuerza	Maxima	**x**	5 Min.	Corazas, palos, conos, balones
2. Utilizacion de medios de acuerdo al e		Explosiva	**x**	5 min	
3. Conducción de balón al trote alrededo	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4. Carrera progresiva		Anaerobica	**x**	5 min	
5. Trabajos de velocidad explosivos	Velocidad	Maxima	**x**	5 Min	
6. Ejercicios con desplazamientos explos		esplazamient	**x**	5 min	
7. Trabajo de accion y reaccion		Reacciòn	**x**	5 min	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Corazas, palos, conos, balones
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**x**	5 Min	
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	5 min	
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	5 min	
7.	Adaptación	**X**	5 Min	
8. ejercicios basicos de movimiento salta	rones Basicos de Movimie	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conduccion de balon	**x**	**x**	5	Corazas, palos, conos, balones
2. Juegos tecnicos	**x**	**x**	5	
3. Modelo defensivo		**x**	5	
4. Pases de presicion con balon	**x**		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	Trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	saltar los valores expuesto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2 min	oalimentar el trabajo en cl	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	3 min	ecomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



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

Fecha:	26 DE MAYO	**Lugar:** VEREDAS PUBENZA - LA COLORADA	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 14:00 pm a 1	**N° de sesión: 108**	**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 14 -17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: Desarrollo de Capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollo de las capacidades coordinativas							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas, conos, corazas, palos, balones.
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabeza.	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 95 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajos pilometricos	Fuerza	Maxima			conos, corazas, palos, balones. conos, corazas, palos, balones.
2.trabajos sin elemento		Explosiva	**x**	5 min	
3.trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.trabajos con objetivos		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima	**X**	5 Min	
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	5 min	
7.		Reacciòn	**x**	5 min	
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones		Estatica	**X**	10 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Activacion de las articulaciones	Acoplamiento			conos, corazas, palos, balones. conos, corazas, palos, balones.
2. Juegos pre-deportivos	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio	x	5 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación	**x**	5 Min	
8. Ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin balon	x	**x**	5	conos, corazas, palos, balones. conos, corazas, palos, balones.
2. Movimiento especificos con balon	x	**x**	5	
3. Manejo del espacio	x	**x**	5	
4. Manejo de sistema de juego	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual **trabajo en equipo e individual**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26 DE MAYO	**Lugar:** Vered	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora: 16:30**	**N° de sesión: 109**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 6 - 9 años

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orienta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplin	**X**	Participaciòn	**x**
Honestidad	**X**	Justicia	**X**	Reconocimie	**X**	Autodominio	x
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimient	**X**	Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, aros, conos.
2. Control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Calentamiento general	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**iempo 90 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1. Actividades Motoras	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	Corazas, conos, balones
2. Preparacion Fisica		Explosiva	**x**	5 Min	
3. Trabajo de resistencia	Resistencia	Aerobica	**X**	5 Min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Movimientos de accion y reaccion		esplazamient	**X**	5 min	
7. Movimientos de accion y reaccion		Reacciòn	**X**	5 Min	
8. realizar movimientos coordinados, ritr	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Corazas, conos, balones
2. Juegos con balon cabeceo pases cor	Ritmo	x	10	
3. estiramientos coordinacion dinamic	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	x	5 min	
7. ejercicios de adaptacion	Adaptación	**x**	5 min	
8. ejercicios basicos de movimiento salt	rones Basicos de Movimie	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. reconocer las distancias de un objeto	**x**		10	Corazas, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	saltar los valores expuesto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2 min	oalimentar el trabajo en cl	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	3 min	ecomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIANO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26 DE MAYO	**Lugar:** Vered	**Municipio: TOCAIMA**		**Hora: 18:30**	**N° de sesión: 110**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO					**N° de deportistas:** 26		**Edades:** 10 - 13 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de destrezas							
Objetivo Especifico: desarrollo del pase entre líneas que consiste en colocar con suavidad y precisión un servicio entre dos o más adv							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tro	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 110 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1. Utilización de conos para realizar los	Fuerza	Maxima	**x**	5 Min.	Corazas, palos, conos, balones
2. Utilizacion de medios de acuerdo al e		Explosiva	**x**	5 min	
3. Conducción de balón al trote alrededo	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4. Carrera progresiva		Anaerobica	**x**	5 min	
5. Trabajos de velocidad explosivos	Velocidad	Maxima	**x**	5 Min	
6. Ejercicios con desplazamientos explos		esplazamient	**x**	5 min	
7. Trabajo de accion y reaccion		Reacciòn	**x**	5 min	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Corazas, palos, conos, balones
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**x**	5 Min	
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	5 min	
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	5 min	
7.	Adaptación	**X**	5 Min	
8. ejercicios basicos de movimiento salt	rones Basicos de Movimie	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conduccion de balon	**x**	**x**	5	Corazas, palos, conos, balones
2. Juegos tecnicos	**x**	**x**	5	
3. Modelo defensivo		**x**	5	
4. Pases de presicion con balon	**x**		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	Trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	saltar los valores expuesto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2 min	oalimentar el trabajo en cl	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	3 min	ecomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31 de mayo	**Lugar: VEREDAS** LA COLORADA - PUBENZA	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora:** 14:00 pm a 1	**N° de sesión: 111**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** 14 -17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollo de Capacidades coordinativas

Objetivo Específico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollo de las capacidades coordinativas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, corazas, palos, conos.
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tronco,brazos,hombros,cabeza.	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**empo 95 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.trabajos pilometricos	Fuerza	Maxima			corazas, palos, conos., balones
2.trabajos sin elemento		Explosiva	**x**	5 min	
3.trabajos con elemento	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.trabajos con objetivos		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima	**X**	5 Min	
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	5 min	
7.		Reacciòn	**x**	5 min	
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones		Estatica	**X**	10 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Activacion de las articulaciones	Acoplamiento			corazas, palos, conos., balones
2. Juegos pre-deportivos	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio	x	5 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación	**x**	5 Min	
8. Ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimientos especificos sin balon	x	**x**	5	corazas, palos, conos, balones
2. Movimiento especificos con balon	x	**x**	5	
3. Manejo del espacio	x	**x**	5	
4. Manejo de sistema de juego	x		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31 DE MAYO	**Lugar:** Vered	**Municipio: TOCAIMA**	**Hora: 16:00**	**N° de sesión: 112**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO				**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 6 - 9 años
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orienta						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplin	**X**	Participaciòn	**x**
Honestidad	**X**	Justicia	**X**	Reconocimie	**X**	Autodominio	x
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimient	**X**	Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, aros, conos.
2. Control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Calentamiento general	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1. Actividades Motoras	Fuerza	Maxima	**x**	5 min	Corazas, conos, balones
2. Preparacion Fisica		Explosiva	**x**	5 Min	
3. Trabajo de resistencia	Resistencia	Aerobica	**X**	5 Min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Movimientos de accion y reaccion		esplazamient	**X**	5 min	
7. Movimientos de accion y reaccion		Reacciòn	**X**	5 Min	
8. realizar movimientos coordinados, ritr	Flexibilidad	Estatica	**X**	5 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Corazas, conos, balones
2. Juegos con balon cabeceo pases cor	Ritmo	x	10	
3. estiramientos coordinacion dinamic	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	x	5 min	
7. ejercicios de adaptacion	Adaptación	**x**	5 min	
8. ejercicios basicos de movimiento salt	rones Basicos de Movimie	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. reconocer las distancias de un objeto	**x**		10	Corazas, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	saltar los valores expuesto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2 min	oalimentar el trabajo en cl	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	3 min	ecomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31 DE MAYO	**Lugar:** Vered	**Municipio: TOCAIMA**		**Hora: 18**:00	**N° de sesión: 113**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DORIAN MORENO					**N° de deportistas:** 26		**Edades:** 10 - 13 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollo de destrezas							
Objetivo Especifico: desarrollo del pase entre líneas que consiste en colocar con suavidad y precisión un servicio entre dos o más adv							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de la metologia	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. Toma de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. Calentamiento miembros superiores e	Movilidad Articular	x	5 min	
4. Movimiento corporal: pies,piernas,tro	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 110 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1. Utilización de conos para realizar los	Fuerza	Maxima	**x**	5 Min.	Corazas, palos, conos, balones
2. Utilizacion de medios de acuerdo al e		Explosiva	**x**	5 min	
3. Conducción de balón al trote alrededo	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4. Carrera progresiva		Anaerobica	**x**	5 min	
5. Trabajos de velocidad explosivos	Velocidad	Maxima	**x**	5 Min	
6. Ejercicios con desplazamientos explos		esplazamient	**x**	5 min	
7. Trabajo de accion y reaccion		Reacciòn	**x**	5 min	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	5 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Corazas, palos, conos, balones
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**x**	5 Min	
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	5 min	
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	5 min	
7.	Adaptación	**X**	5 Min	
8. ejercicios basicos de movimiento salta	rones Basicos de Movimie	**x**	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conduccion de balon	**x**	**x**	5	Corazas, palos, conos, balones
2. Juegos tecnicos	**x**	**x**	5	
3. Modelo defensivo		**x**	5	
4. Pases de presicion con balon	**x**		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	Trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	saltar los valores expuesto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2 min	oalimentar el trabajo en cl	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	3 min	ecomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: DORIAN MORENO

Tocaima
FUTURO EN MARCHA
ALCALDÍA DE TOCAIMA

EL SUSCRITO COORDINADOR DE RECREACION Y DEPORTE

C E R T I F I C A:

Que el señor **DORIAN ANDRES MORENO CANO,** identificado con la C.C. No. **82392019** expedida en Fusagasugá, cumplió con los horarios y actividades establecidos en calidad de **Formador deportivo en la disciplina de FUTBOL SALON** en el periodo comprendido del 1 al 30 de Abril de 2022, de acuerdo al Contrato de Prestación de Servicios No. **623** de 2022 del Instituto Departamental para la Recreación y Deportes de Cundinamarca.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de Abril de dos mil veintidós (2022).

MELVIN PEREIRA NAVARRO
COORDINADOR RECREACION Y DEPORTES
Alcaldía De Tocaima

Proyecto y Elaboró: Melvin Pereira Navarro – Coordinador de recreación y deporte

Scanned by TapScanner

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**DORIAN MORENO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**TOCAIMA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VDAS. LA COLORADA – PUBENZA – LOS PANCHES**	**MES: ABRIL**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

APOYO Y ASISTENCIA A REUNIONES



APOYO DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA



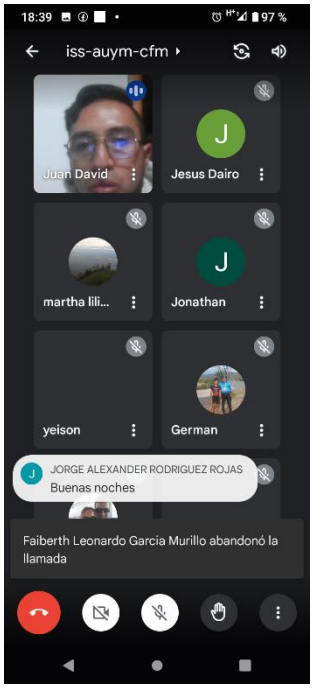
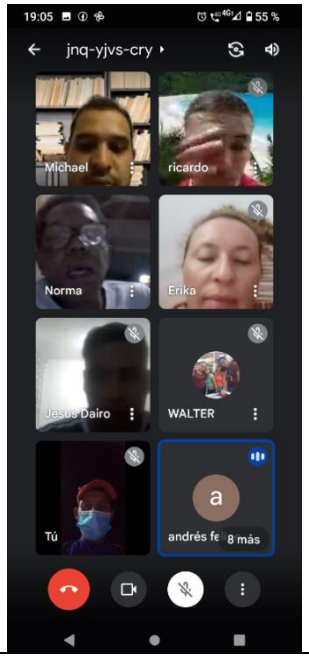
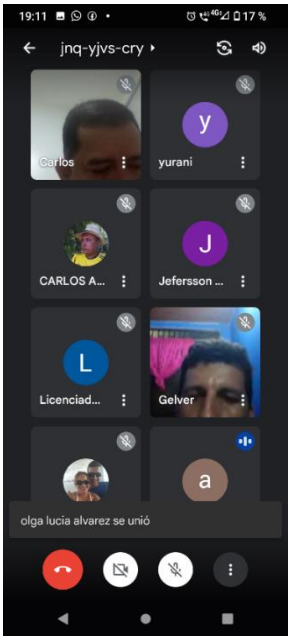
APOYO BICI - VIACRUCIS



REUNION SOCIALIZACION POLITICAS PUBLICAS DEL DEPORTE.



REUNION POLITICAS PUBLICAS (GIRARDOT)

 **APOYO CENSO VICTIMAS DEL INVIERNO**	 **APOYO CENSO VICTIMAS DEL INVIERNO**
	
	

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**DORIAN MORENO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**TOCAIMA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VEREDA** **LA COLORADA**	**MES: ABRIL 23 - 2022**

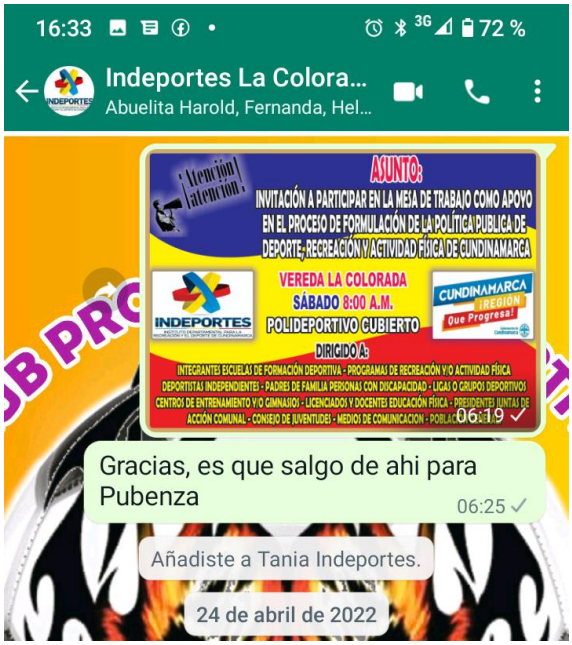
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

CONVOCATORIA – SOCIALIZACION

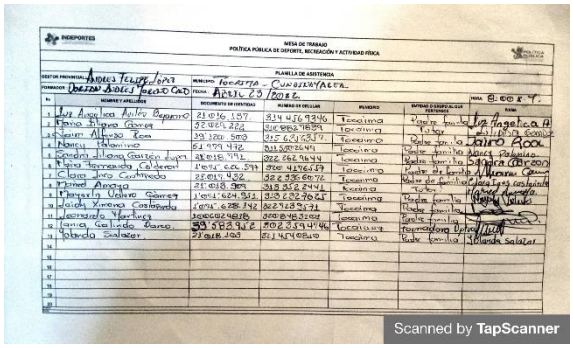
TEMA: POLITICA PUBLICA DEL DEPORTE



BANNER PUBLICITARIO



DIVULGACION REDES SOCIALES

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

PLANILLA ASISTENTES</td>
<td>
SOCIALIZACION POLITICAS PUBLICAS VEREDA PUBENZA A CARGO LIC. TANIA GALINDO BARCO DISCIPLINA FUTBOL SALA</td>
</tr>
</table>