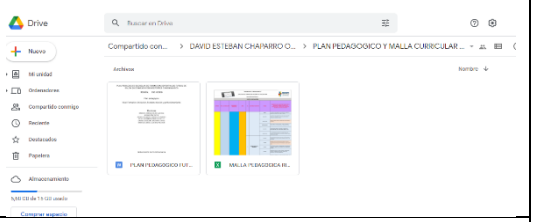
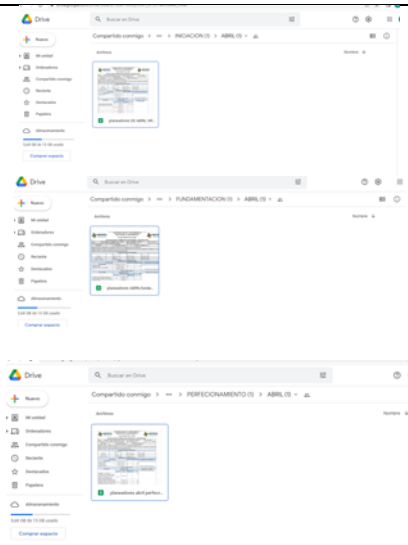
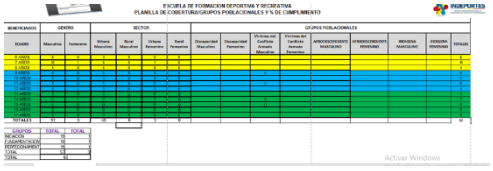
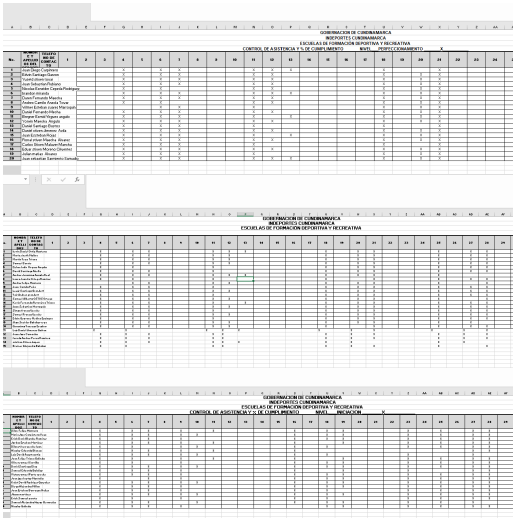
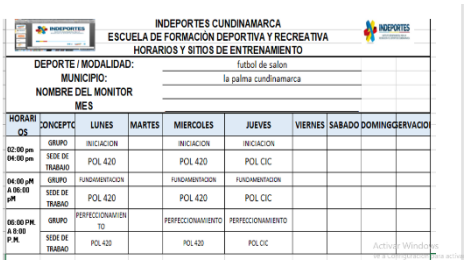
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE MAYO - CTO 404 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>10721503</td><td>Tipo de documento</td><td>C.C 1069054783</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/05/2022 a 30/05/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022000380</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="2">  </td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2">  </td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

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



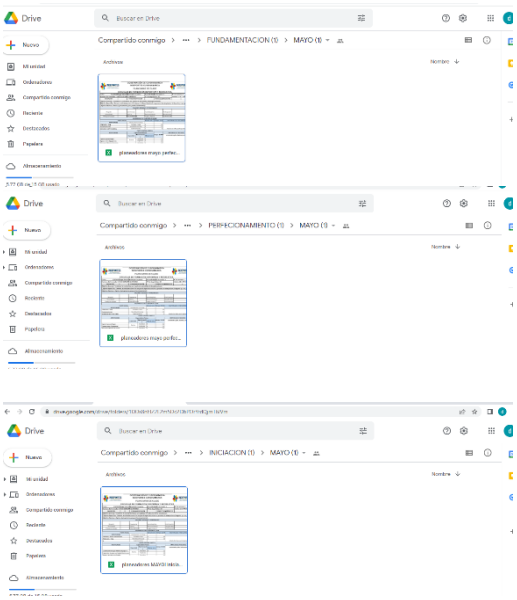


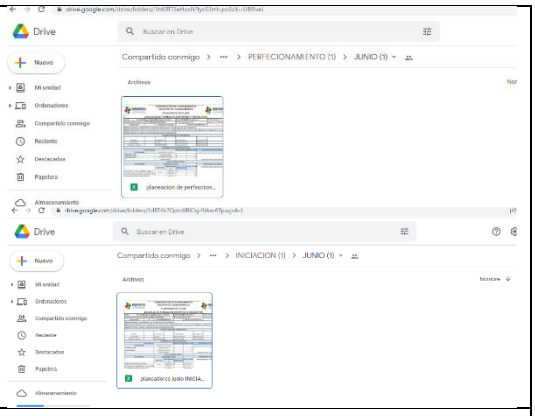
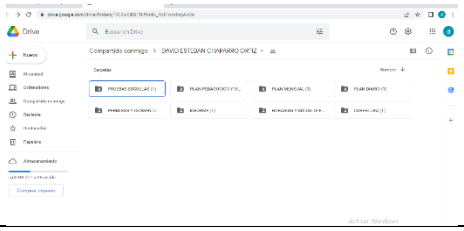
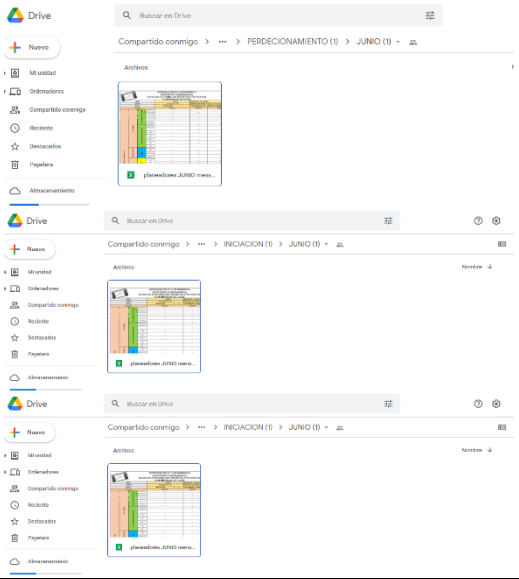


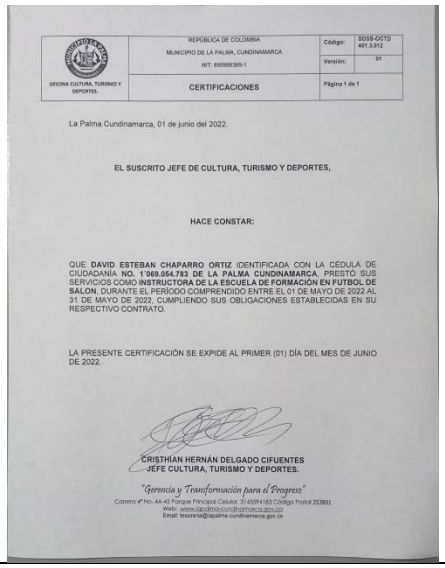
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

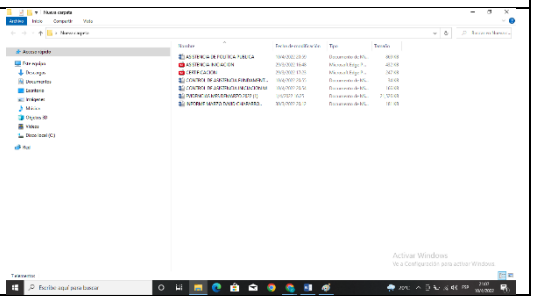
DEPORTE / MODALIDAD: futbol de salon
MUNICIPIO: la palma cundinamarca
NOMBRE DEL MONITOR
MES

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

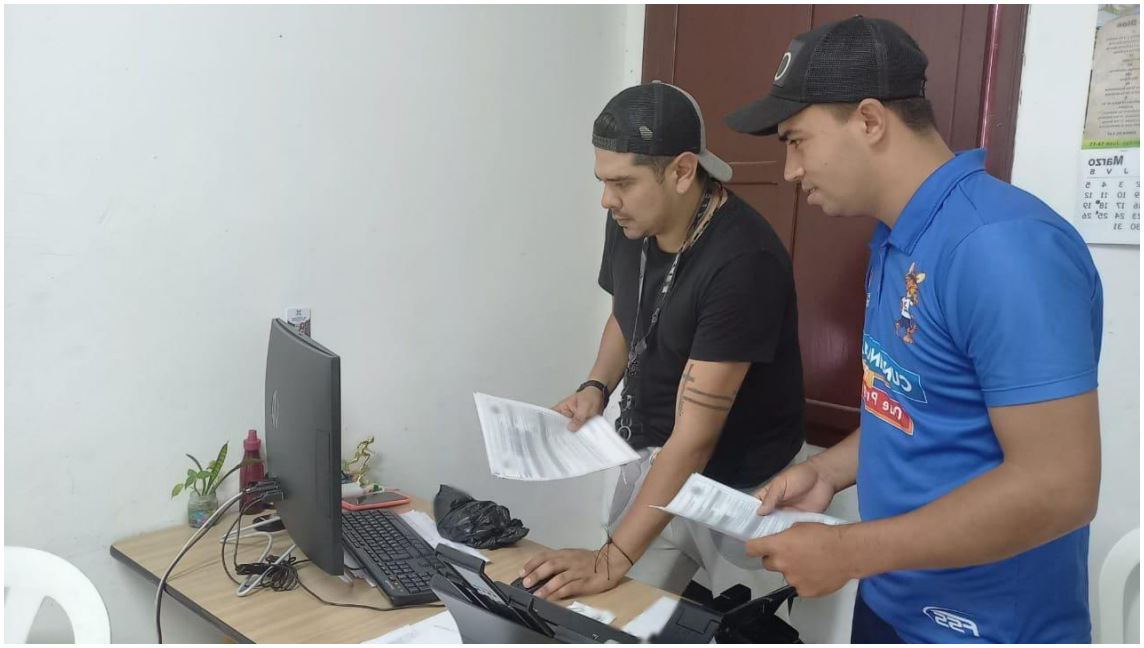
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización..	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	

	
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	

	
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	 REPÚBLICA DE COLOMBIA MUNICIPIO DE LA PALMA, CUNDINAMARCA NIT. 899999369-1 OFICINA CULTURA, TURISMO Y DEPORTES. CERTIFICACIONES Código: SGSS-OCTD 401.3.012 Versión: 01 Página 1 de 1 La Palma Cundinamarca, 01 de junio del 2022. **EL SUSCRITO JEFE DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES,** **HACE CONSTAR:** QUE **DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ** IDENTIFICADA CON LA CÉDULA DE CIUDADANÍA **NO. 1'069.054.783 DE LA PALMA CUNDINAMARCA**, PRESTÓ SUS SERVICIOS COMO **INSTRUCTORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN EN FUTBOL DE SALON**, DURANTE EL PERÍODO COMPRENDIDO ENTRE EL 01 DE MAYO DE 2022 AL 31 DE MAYO DE 2022, CUMPLIENDO SUS OBLIGACIONES ESTABLECIDAS EN SU RESPECTIVO CONTRATO. LA PRESENTE CERTIFICACIÓN SE EXPIDE AL PRIMER (01) DÍA DEL MES DE JUNIO DE 2022. **CRISTHIAN HERNÁN DELGADO CIFUENTES** **JEFE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES.** *"Gerencia y Transformación para el Progreso"* Carrera 4ª No. 4A-45 Parque Principal Celular: 3143941883 Código Postal 253801 Web: www.lapalma-cundinamarca.gov.co Email: tesorería@lapalma-cundinamarca.gov.co
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	

	 
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	informe la no asistencia a la reunión presencial en el municipio de Zipaquirá por el motivo de los altos riesgos que se encontraba la vía de la palma a pacho Cundinamarca
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	SE ENTREGARA CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACION DEL AREA DE ARCHIVO
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

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

REGIÓN: RIO NEGRO

Plan pedagógico

Nivel Formativo: Iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento

Monitores

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

Gobernación de Cundinamarca

Instituto Departamental para la recreación el deporte de Cundinamarca

Bogotá, febrero 2022

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA

NIVEL INICIACIÓN

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	TECNICO	DESTREZAS	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]



"INDEPORTES QUINDÍO AMARCA"

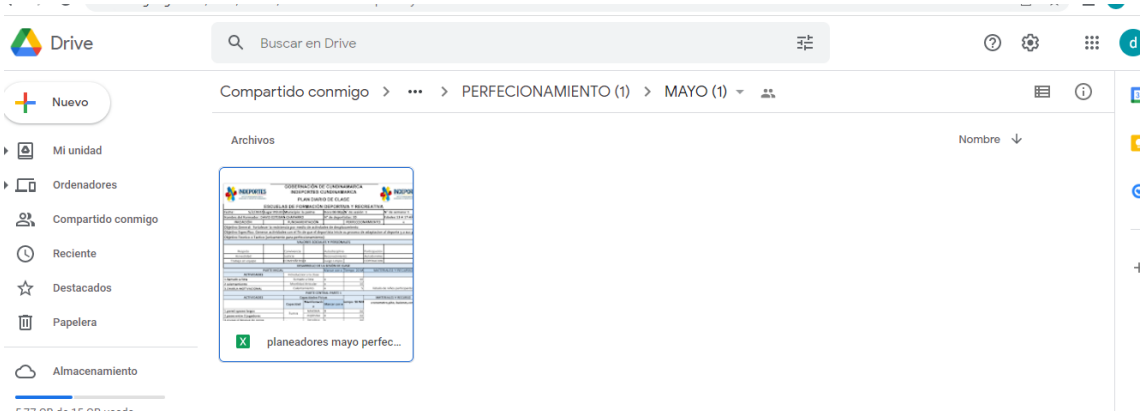
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

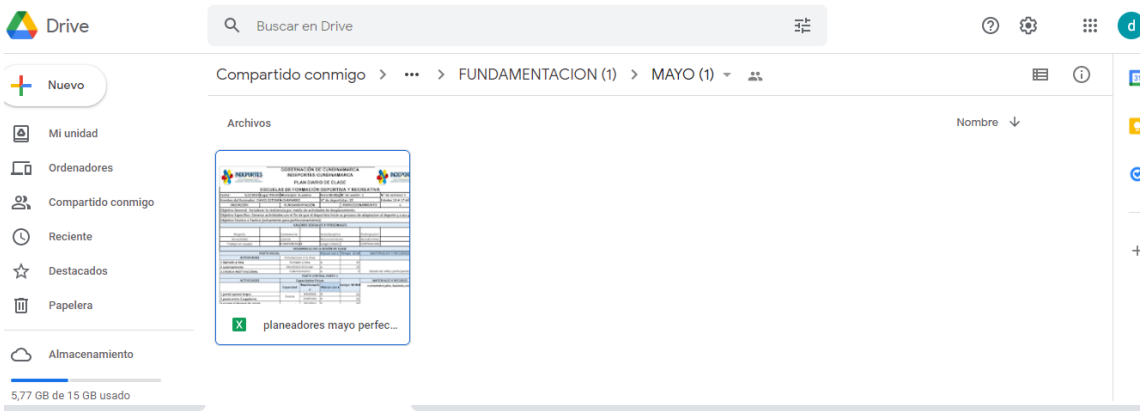
MALLA PEDAGÓGICA

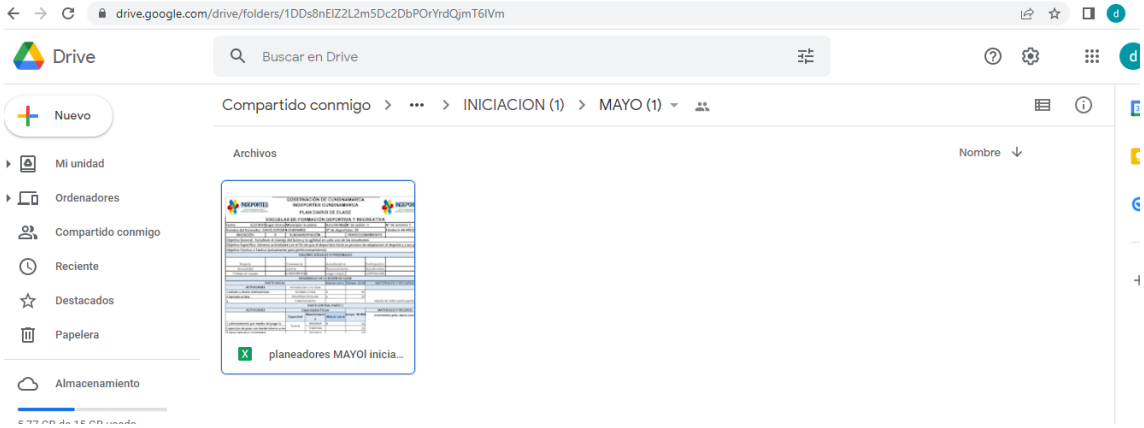
INDEPORTES

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	COMPONENTE FORMATIVO	TEMAS	OBJETIVOS DE LA LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	3			
				8			
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	3			
				3			
				3			
				4			
		TECNICO	DESTREZAS	3			
				3			
				4			
				8			


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo > ••• > PERFECIONAMIENTO (1) > MAYO (1)
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
Archivos
Nombre
planeadores mayo perfec...

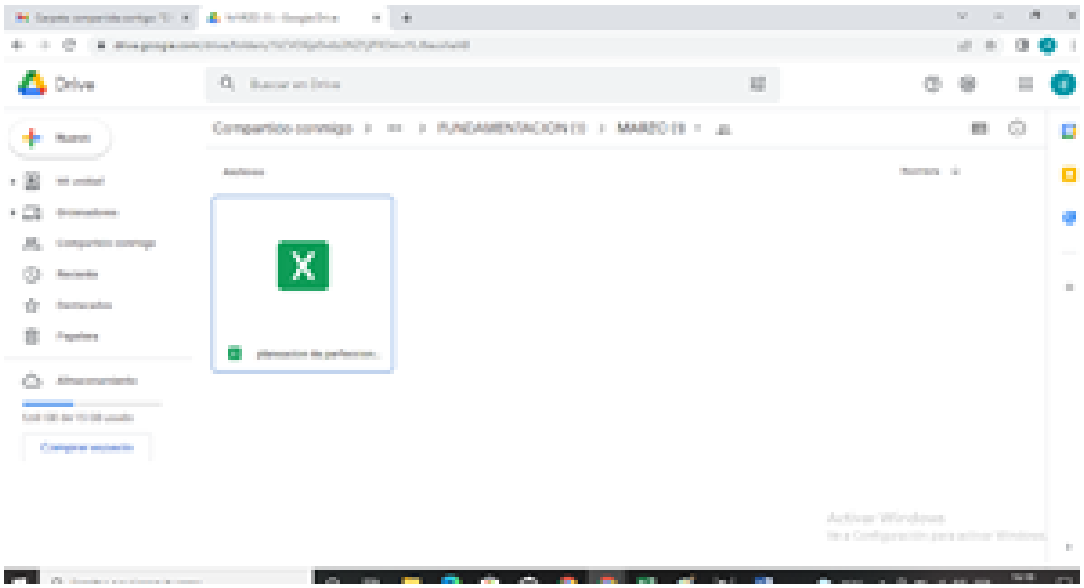

Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo > ••• > FUNDAMENTACION (1) > MAYO (1)
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
5,77 GB de 15 GB usado
Archivos
Nombre
planeadores mayo perfec...

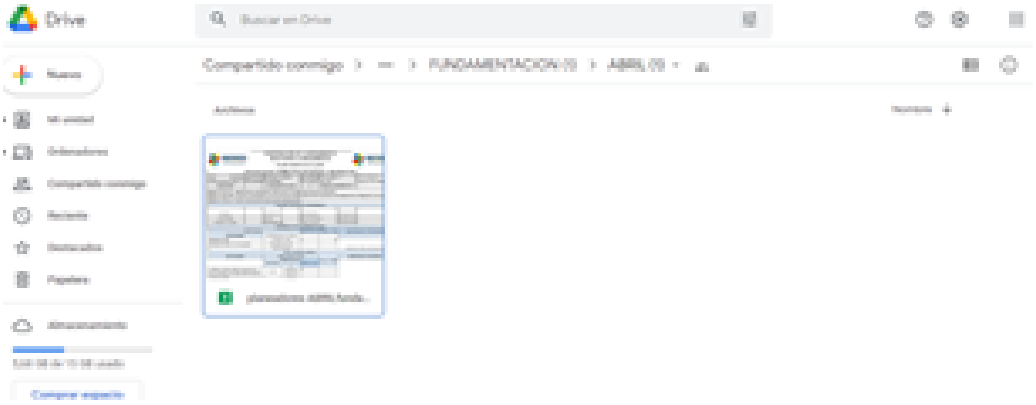

drive.google.com/drive/folders/1DDs8nEIZ2L2m5Dc2DbPOrYrdQjmT6lVm
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo > ••• > INICIACION (1) > MAYO (1)
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
Archivos
Nombre
planeadores MAYOI inicia...

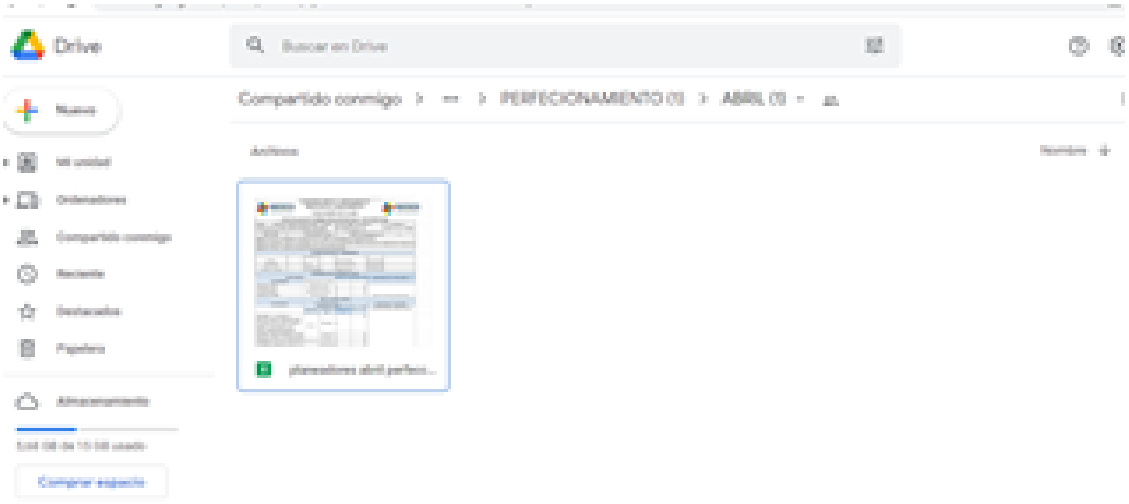
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

MOTRICIDAD BASICA

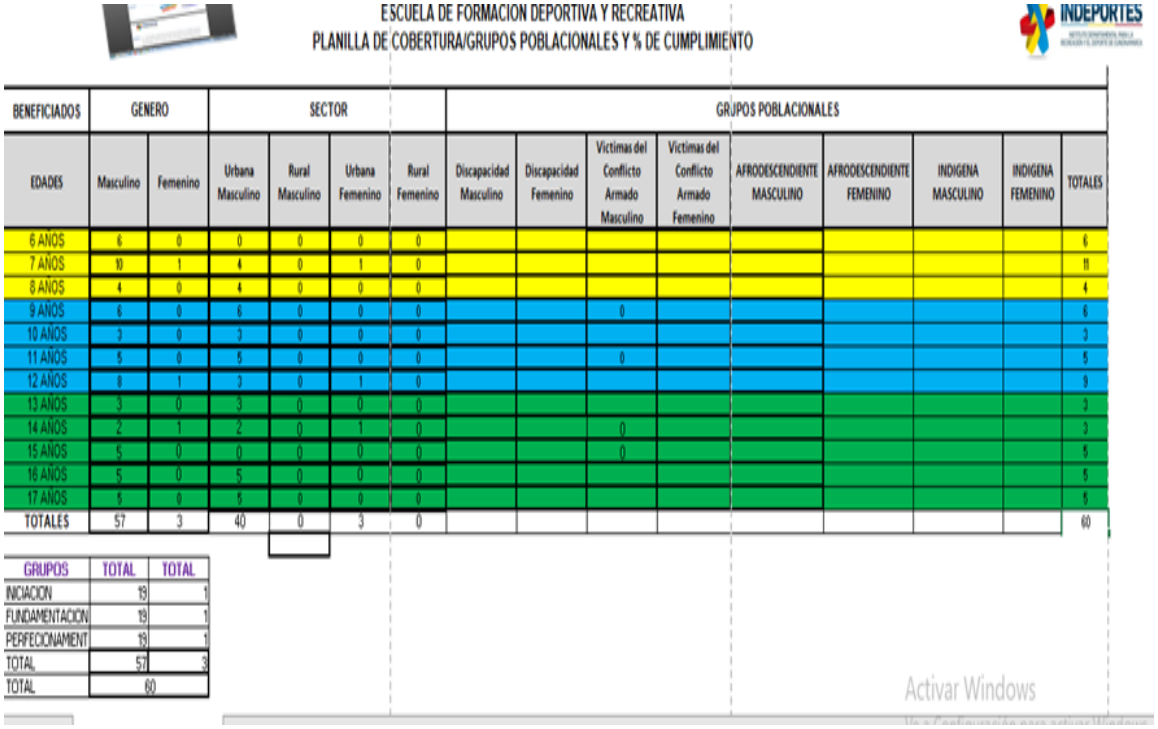
P E R F E C C I O N A M I E N T O


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo
FUNDAMENTACION (1)
MARZO (1)
Archivos
Nombre
Activar Windows


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo
FUNDAMENTACION (1)
ABRIL (1)
Archivos
Nombre


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo
PERFECCIONAMIENTO (1)
ABRIL (1)
Archivos
Nombre

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04



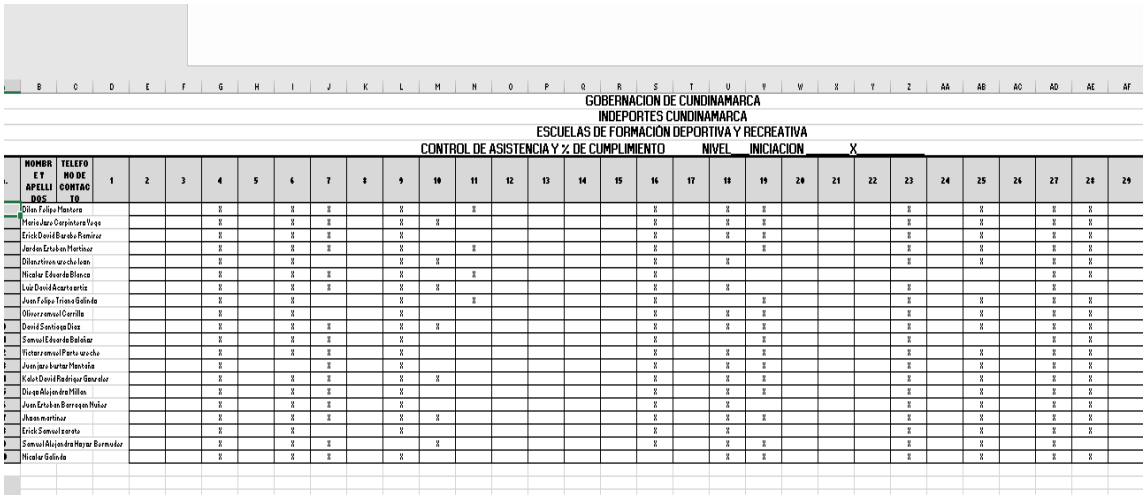
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

INDEPORTES

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

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

Activar Windows



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

NOMBRES Y APELLIDOS	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
Dilan Felipe Mantera					X		X	X		X		X					X		X	X				X		X		X	X	
Mario Jare Carpintura Vega					X		X	X		X	X						X		X	X				X		X		X	X	
Erick David Barabe Ramirez					X		X	X		X							X		X	X				X		X		X	X	
Jordan Esteban Martinez					X		X	X		X		X					X			X				X		X		X	X	
Dilan stiven urueche loan					X		X			X	X						X		X					X		X		X	X	
Nicolas Eduardo Blanco					X		X	X		X		X					X											X	X	
Luis David Acarta arta					X		X	X		X	X						X		X					X				X		
Juan Felipe Triana Galindo					X		X			X		X					X			X				X		X		X	X	
Oliver samuel Carrillo					X		X			X							X		X	X				X		X		X	X	
David Santiago Diaz					X		X	X		X	X						X		X	X				X		X		X	X	
Samuel Eduardo Bolaños					X		X	X		X							X			X				X				X	X	
Victor samuel Parra urueche					X		X	X		X							X		X	X				X		X		X	X	
Juan jare burtar Montaño					X			X		X							X		X	X				X		X		X	X	
Kalet David Rodriguez Gonzalez					X		X	X		X	X						X		X	X				X		X		X	X	
Diego Alejandro Millan					X		X	X		X							X		X	X				X		X		X	X	
Juan Esteban Barragan Nuñez					X		X	X		X							X		X					X		X		X	X	
Jhoan martinez					X		X	X		X	X						X		X	X				X		X		X	X	
Erick Samuel lozano					X		X			X							X		X					X		X		X	X	
Samuel Alejandro Hayar Burmudez					X		X	X			X						X		X	X				X		X		X		
Nicolas Galindo					X		X	X		X							X		X	X				X		X		X	X	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS	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
1	Justin Daniel Ortiz Montero					X		X	X				X	X	X					X		X	X				X		X	X	
2	Maria yineth Molina					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
3	Martin Yepe Triana					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
4	Samuel Zarate					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
5	Dylan Jedir Virguez Arevalo					X		X					X							X		X	X				X		X	X	
6	David Santiago Ricaurte					X		X	X				X							X		X	X				X		X		
7	Andrea Juranima Arevalo Rosal					X		X	X				X	X	X					X		X					X				
8	Laura Juanita Ortega Ramirez					X		X					X							X			X				X		X	X	
9	Andrea felipe Montero					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
10	Juan Camilo Pulo					X		X	X				X							X		X	X				X		X	X	
11	Louis Santiago Granados					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
12	Yair Andres granados					X		X	X				X							X		X	X				X		X	X	
13	Samuel Alberto OSTOS Ortega					X		X	X				X	X						X		X	X				X			X	
14	Kevin Fernando Ramirez Triana					X		X	X				X		X					X		X	X				X		X	X	
15	Juan Sebastian Marroquin					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
16	Siman Franco Urecha					X		X	X				X							X		X	X				X		X	X	
17	Samuel Franco Urecha					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
18	Edvin Guevarez Medina Serrano					X		X	X				X							X		X	X				X		X	X	
19	Juan David Bohorquez					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X		
20	Geraldine Vasquez Escobar					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
21	Luis Daniel Jimenez Goitos			X			X					X		X	X				X		X		X				X		X		X
22	Juan Jose Camacho				X		X		X				X	X						X		X		X				X		X	
23	fernando Andres Perez Ramirez				X		X		X				X	X						X		X		X				X		X	
24	cristian Stiven Lopez				X		X		X				X	X	X					X		X		X				X			
25	Brainer Alejandro Bohorquez				X		X						X	X						X		X		X						X	

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Juan Diego Carpintero					X		X	X				X	X	X					X			X			
2	Edvin Santiago Garzon					X		X	X				X	X						X		X	X			
3	Yuzeid stiven tovar					X		X	X				X	X						X		X	X			
4	Juan Sebastian Rubiano					X		X	X				X	X						X		X	X			
5	Nicolas Esneider Cepeda Rodriguez					X		X					X	X						X		X	X			
6	brandon miranda					X		X	X				X	X	X					X		X	X			
7	Daren Fernando Maecha					X		X	X				X	X						X		X	X			
8	Andres Camilo Anzola Tovar					X		X					X	X						X		X	X			
9	Vilmer Esteban suarez Marroquin							X	X				X							X		X	X			
10	Daniel Fernando Mecha				X			X	X				X	X						X		X	X			
11	Bregner Esmid Virgues angulo				X			X	X				X		X					X		X	X			
12	Yorvin Maecha Angulo				X			X	X				X	X						X		X	X			
13	Daniel Santiago Bustos				X			X	X				X							X			X			
14	Daniel stiven Jimenez Avila				X			X	X				X	X						X		X	X			
15	Juan Esteban Rojas				X			X	X				X		X					X		X	X			
16	Ronal stiven Maecha Alvarez				X			X	X				X	X						X		X	X			
17	Carlos Stiven Malaver Maecha				X			X	X				X							X			X			
18	Eduar stiven Moreno Cifuentes				X			X	X				X	X						X		X	X			
19	Julian matias Alvarez				X			X	X				X							X		X	X			
20	Juan sebastian Sarmiento Samudio				X			X	X				X	X	X					X		X	X			

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

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

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

Activar Windows
Ve a Configuración para activar

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05

Alcaldía Municipal La Palma
"Gerencia y Transformación para el Progreso"
21 h ·

#IntercambioDeportivo #EscueladeFútbol

⚽ | Balance Positivo dejó el interc... Ver más



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/5/2022	Lugar:club	Municipio: la palma		Hora:02:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:6 A8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon y la agilidad en cada uno de los estudiantes							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaci òn	Marcar con x		cronometro,pito, balon,conos
1.calentamiento por medio de juego	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2.ejercicio de pase con borde interno y		Explosiva		10	
3pases laterales cordinados	Resistencia	Aerobica		10	
4.pases filtrados por medio de dos con		Anaerobica		10	
5.toques en pared por medio de conos	Velocidad	Maxima		10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. trabajo tactico	Acoplamiento		
2.los porteros se organizan en el arco y	Ritmo	x	30
3 trabajo de loques en pared y patear a	Equilibrio	x	30
4.partido	Orientación		20
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		x	10
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutir	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/5/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:02:00	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer el manejo del balon con los pies

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cronometro,pito,conos platillos
1.se harmaran dos grupos de	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2.pases por tiros		Explosiva		10	
3.conduccion y pase diagonal	Resistencia	Aerobica		10	
4.crusar el bosque de conos		Anaerobica		10	
5.cada grupo pasara por los ejercicios r	Velocidad	Maxima		30	
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
partido	x			10	balon , pito
2.					
3.					
4.					
5					
6. simon dice	x		x	10	
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/5/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20	Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon y las actividades de la seccion anterior					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		onometro,pito,pelotas, platillos, cono
1.se harmaran dos grupos de	Fuerza	MAXIMA	x	10	
2.conduccion pase diagonal		Explosiva		10	
3.pase de atiros por 1	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.crusar el bosque de conos		Anaerobica	X	10	
actividad de pase con los ojos bendado		Maxima	x	20	
		esplazamient	x		
		Reacciòn	x		
		Estatica	x		
	Flexibilidad	Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/5/2022	Lugar:gran	Municipio: la palma		Hora:02:00	N° de sesión: 4 y 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: implementar la recreacion e integracion de los estudiantes y padres de familia mediante actividad
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	empo 90 MI	onometro,camisa, platillos,conos , pin
1.pase entre trios	Fuerza	MAXIMA	x	10	
2.pase entre trios		Explosiva	x	10	
3.escape de marcaje	Resistencia	Aerobica	x	10	
4 2 contra uno uno defiende dos atacar		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima	x		
		esplazamient	x		
		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
pausas activas	Acoplamiento	x	5
actividad de balon trabajando los ejerc	Ritmo	x	20
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CORRER		X	
SALTAR		X	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.MOTIVACION		X	
17.			
18			

PARTE CENTRAL- PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido	x			20	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/5/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:02:00	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: FORTALECER LOS DIFERENTES CAMBIOS DE AGILIDAD Y EQUILIBRIO EN EL DEPORTE DE FUTBOL DE							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/5/2022	Lugar: psci	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades: 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fortalecer movimientos musculares					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI pito,cronometro, balon
1 iniciar con una serie de ejercicios	Fuerza	MAXIMA	x	10
actividad uno: coordinación brazo der		Explosiva	x	10
actividad dos:coordinación brazo izqui	Resistencia	Aerobica		10
actividad tres: aser skipping cada ves q		Anaerobica		10
actividad cuatro:se arman en parejas y	Velocidad	Maxima		
		esplazamient	x	30
		Reacciòn		
	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/5/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 02:00	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 6 A 8 AÑOS	
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: implementar la agilidad y reccion con el balon en cada uno de los estudiantes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos**
mete y corre	Fuerza	MAXIMA	**x**		
se harman grupos de a 4 y trabajar triar		Explosiva	**x**	20	
sucesión de pases	Resistencia	Aerobica		20	
		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima		20	
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.partido donde solo abra un arco y 4	Acoplamiento	**x**	30
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/5/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:02:00	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: fortalecer la reaccion ala ora de defender y atacar de los participantes de la escuela de formacion
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI	pito,cronometro, platillos,conos,aroz
1.contra ataque en parejas	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2contra taque en triangulo		Explosiva	x	30	
3.trabajo defencibo	Resistencia	Aerobica		20	
4.trabajo defencibo y reaccion al atacar		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1.partido tactico trabajandolos	Acoplamiento		x	30	
	Ritmo				
3	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
correr			x		
9	Componete Teorico		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.motivacion			x		
17.					
18					

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/5/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 9		N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20			Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer la agilidad y velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/5/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 10		N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20			Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: fortalecer velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.actividad 2. juego de piedra papel o	Acoplamiento	x	20
	Ritmo	x	
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltar		x	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutir	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/5/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**nometro,pito, escalera ,pitos,conos ,a**
1numero y trios situacion de juego en	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
2.actividad sorteando conos		Explosiva		10	
3,actividad corre que te persiguen	Resistencia	Aerobica		10	
4.pase entre dos		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.realizala pared y chuta	Acoplamiento			30	
2.	Ritmo				
	Equilibrio		x		
	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
atrapar			x		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social voluti		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

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

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

Nombre del formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ

Firma formador David Esteban Chaparro Ortiz

0

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/5/2022	Lugar:villa c	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/5/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:0200	N° de sesión: 13	N° de semana: 5
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fortalecer elmanejo del balon					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/5/2022	Lugar:club	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:9 A12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: implementar actividades ludicas para la integracion de los estudiantes						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.toque de valon de peimera	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2. toque a corta y larga distancia		Explosiva		10	
3. trabajo de toque del balon lateralme	Resistencia	Aerobica		10	
4. pase filtrado por medio de conos		Anaerobica		10	
5.pase en pared	Velocidad	Maxima		10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.trabajo tactico mediante partido	Acoplamiento	x	10
2.toque	Ritmo	x	10
3. pase	Equilibrio		10
4.filtracion	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/5/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edadades: 9 a 12 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: fortalecer los pases cortos con el balon con difrectes actividades con los estudiantes de la escuela							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**cronometro,pito,conos, balones**
reaccion y tira se harman en parejas	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
el grupo A iniciara con un circuito dond		Explosiva	**x**	10	
actividad 1:pasaran por un circutio don	Resistencia	Aerobica		10	
3.relevos pendulares de fuerz se arma		Anaerobica		10	
4.relevos por todo el campo	Velocidad	Maxima		10	
		esplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.posesion con dos porteros	Acoplamiento		30
2.los porteros tambien juegan con los	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 acoplamiento		x	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/5/2022	**Lugar:**	polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 04:00
N° de sesión: 3		**N° de semana:** 1			
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas:** 20	**Edades:** 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer la velocidad mediantes ejercicios con el balon

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

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		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ

Firma formador David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/5/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:9 A12ÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General:						
Objetivo Especifico: Generar ejercicios donde de logre trabajar el dominio del balon al suelo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	bito,cronometro,camisa, platillos,conos
1.conduccion y pace diagonal	Fuerza	MAXIMA		20
2.pases entre trios		Explosiva		20
3.mete y corre	Resistencia	Aerobica		20
4.triangula y muevete		Anaerobica		
5	Velocidad	Maxima		
6		esplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.		Estatica		
9.	Flexibilidad	Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1pared regate y tiro	Acoplamiento	x	30
2	Ritmo		
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CORRER		X	
SALTAR		X	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.MOTIVACION		X	
17.			
18			

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/5/2022	lugar:picin	Municipio: la palma		Hora:04:00	N° de sesión: 5 y 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer la velocidad y el compañerismo							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ito,cronometro,camisa, platillos,conos
ejercicios de entrenamiento fuera y	Fuerza	MAXIMA	x	20	
actividad articular		Explosiva	x	20	
actividad sumba	Resistencia	Aerobica	x	20	
actividad patos al agua		Anaerobica		20	
actividad de compartir con los compañ	Velocidad	Maxima		20	
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/5/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 04:00	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9 A 12AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/4/2022**	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fortalecer el manejo de balon con ejercicios orientados

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos**
1.dinamica pases con pared	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2tirar el cono		Explosiva	**x**	20	
3.sucesion de pases	Resistencia	Aerobica		20	
4.actividad del rondo		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.pocicion en 3 sonas se trabajan	Acoplamiento	**x**	30
	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/4/2022	lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión:	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fotlacer ejercicios motrices por medios de natacion

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. actividad con aroz	Acoplamiento	x	20
2 actividad 6 porterias pequeñas	Ritmo		20
tres defenderan las porterias y tres ata	Equilibrio		20
3posesion 5 contra 2	Orientación		20
ejercicio : pasar el balon por debajo de	Diferenciación		10
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/4/2022	**Lugar:** villa	**Municipio:** la palma	**Hora:** 04:00	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9 a 12 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer la agilidad, velocidad, amortiguacion y parada del balon en los participantes de la escue						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
partido con comodim	Acoplamiento	x	20
partido con una porteria grande y una p	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16. motivacion		x	
17.			
18			

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

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

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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/5/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:04:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edadades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer los pases cortos , largos con el balon con difrectes actividades con los estudiantes de la							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cronometro,pito,conos, balones
1.numero y tir0	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2. conbinado entre dos jugadores y tiro		Explosiva	x	10	
3. conduccion y pase diagonal	Resistencia	Aerobica		10	
4.crusar el bosque de conos		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1 actividad de partido tactico donde	Acoplamiento		30
2	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 acoplamiento		x	10
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26 y 30/5/2	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:9 a 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: IMPLEMENTAR EL DEPORTE					
Objetivo Especifico: IMPLEMENTAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL MES DE ABRIL					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/5/2022	**Lugar:**	POLI	**Municipio:** la palma	**Hora:** 06:00	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	x
Objetivo General: fortalecer la resistencia por medio de actividades de desplazamiento							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cronometro, pito, balones, conos**
1. pared y pases largos	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2. pases entre 3 jugadores		explosiva	x	20	
3. cruzae el bosque de conos	Resistencia	Aerobica	x	20	
		Anaerobica	x		
	Velocidad	Maxima	x		
		esplazamien	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. escape del marcaje	Acoplamiento	x	10
2. triangulacion y movimientos rotativo	Ritmo	x	
3. pared regate y tiro	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	x
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.		motivacion	x
17.			
18			

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/5/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edadades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cronometro,pito,conos
1. cativiad 1 se armaran dos grupos	Fuerza	MAXIMA	X	30	
circuito 1 se trabajara en la primera mit		Explosiva	x	30	
2 circuito 2: el grupo B trabaja en la otr	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. se harmaran 4 grupos con la misma	Acoplamiento	x	10
2.siguen trabajando los mismos 4 grup	Ritmo	x	10
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 acoplamiento		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.		motivacion	x
17.			
18			

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/5/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer la velocidad y coordinación en los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 Mi**	**onometro, pito, pelotas, platillos, cono**
1. sorteando conos	Fuerza	MAXIMA	**x**	30	
2. numero y tiro		Explosiva	**x**	20	
3. tirando todos los conos	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1juego corto 4 contra 4	Acoplamiento	**x**	20
2. partido con 1 porteria grande y dos p	Ritmo	x	20
3	Equilibrio	x	20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		atrapar	x
	Componete Teorico	TEMAS	
9			
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.		motivacion	x
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/5/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:13 A 17ÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: implementar ejercicios basicos donde se trabaje la resistencia					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 M	bito,cronometro,camisa, platillos,conos
se dividira en 4 partes la cancha	Fuerza	MAXIMA	x	20	
actividad 1 iniciaran con un circuito dor		Explosiva	x	20	
actividad 2: en el circuito 2 abran cuaro	Resistencia	Aerobica	x	20	
actividad 3:en el circuito abran 4 conos		Anaerobica	x		
actividad 4:en el circuito 4 trabajaran 2	Velocidad	Maxima	x		
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/5/2022**	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**		**Hora:06:00**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					**N° de deportistas: 20**		**Edades:13A 18 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implemetar la coordinación en los estudiantes							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 M**	**bito,cronometro,camisa, platillos,conos**
1.tirar el cono	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2.el rondo 5 integrantes en cada grupo		Explosiva	**x**	20	
3sorteando conos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.tirar todos los conos		Anaerobica		20	
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/5/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 3 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: fortalecer la velocidad y la reccion de los porteros						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**pito,cronometro, platillos,conos**
1.reaccion y contra con el balon	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2.carrera por numero con velocidad		Explosiva	**x**	20	
3.relevos por todo el campo	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/5/2022	Lugar:picin	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 7 y 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades: 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon ,equilibrio y coordinación					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito,cronometro, platillos,conos
1estiramientos dentro y fuera de la	Fuerza	MAXIMA	x	20	
3 ejercicios articulares pieran y brasos		Explosiva	x	30	
3 actividad patos al agua	Resistencia	Aerobica		20	
4.actividad del limbo		Anaerobica			
5.partido futbol mano	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito,cronometro, platillos,conos,aroz
1 se trabajar en dos grupos grupo A y	Fuerza	MAXIMA	x	20	
circuito 1 el grupo A se distribullen los		Explosiva	x	20	
circuito 2 cada participante transportar	Resistencia	Aerobica		20	
circuito 3 saltaran por ensima de dos a		Anaerobica			
grupo B	Velocidad	Maxima			
CIRCUITO 1 CIRCUITO 1 se trabaja entr		esplazamien	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1.actividad 2. se organizaran fuera del	Acoplamiento		x	10	
2	Ritmo		x		
3	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6	Reacción		x		
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
correr			x		
9	Componete Teorico		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.motivacion			x		
17.					
18					

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

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

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David esteban chaparro ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/5/2022	**Lugar:**	polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 06:00
N° de sesión: 9		**N° de semana:** 3			
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas:** 20	**Edades:** 13 a 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/5/2022	Lugar: plide	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: implementar diferentes actividades para fortalecer la velocidad						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/5/2022	Lugar: plide	Municipio: la palma		Hora:06:00	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: implementar diferentes actividades para fortalecer la velocidad							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodiscipli	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIÓN	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/5/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: fortalecer la resistencia en los deportistas						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 Mi	nometro,pito,escalera,pitos,conos,ar
1.4jugadores un toque	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2.conbinacion de pases		Explosiva		10	
3.conbinacion de pases en espacios re	Resistencia	Aerobica		10	
4.dinamica de conduccion y pase		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/5/2022	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 Mi** **bnometro,pito,escalera,pitos,conos ,ar**
1. caminata asta la torre	Fuerza	MAXIMA	**X**	20
2. calentamiento		Explosiva	**x**	30
3.iniciaremos la jornada donde se trab	Resistencia	Aerobica		
4 trotar		Anaerobica		
5 caminar	Velocidad	Maxima		
6. correr		esplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.fortalecer el estado fisico mediante	Acoplamiento	**x**	30
2.estiramientos ala ora de llegar ala to	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/5/2022	polideporti	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:13 A 17AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x	

Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 M	nometro,pito,escalera,pitos,conos,ar
1. toque de primera mediante sircuito	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2. saques laterales con precisión		Explosiva	x	10	
3.toque por medio de conos	Resistencia	Aerobica		10	
4.pases filtrados		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**cronometro,pito, escaleras,conos**
1.ejercicios de control de balon	Fuerza	MAXIMA	**X**	30 minutos	
2.circuito de de agilidad con conos, es		Explosiva		30 minutos	
3.circuito por medio de aros y cos	Resistencia	Aerobica		30 minutos	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. ejercicios de atrapar el companero	Acoplamiento	**x**	20
2.actividad de relebos	Ritmo	x	20
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		x	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90MI	cronometro,pito,una bandera
1.se harmaran dos grupos de	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2.actividad del gpo a acatividad 1se a		Explosiva		20	
3. actividad 3.se trabajara el mismo cir	Resistencia	Aerobica			
se realizaran 2 actividades donde se tr		Anaerobica			
se formaran en parejas donde sin balor	Velocidad	Maxima		20	
las mismas pareja de trabajo trabajara		esplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/6/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:02:00	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: fortalecer la actividad del planeador del dia miercoles 6 de abril donde se fortalecera el manejo d
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cronometro,pito,pelotas, platillos, cono
1. se harmaran dos grupos de	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2. el grupo A realizara el siguiente circ		Explosiva			
actividad 1: trabajando la coordinacion	Resistencia	Aerobica	x	20	
actividad 2 skipping y salto sostenido e		Anaerobica	X		
actividad 3 saltar ala derecha e izquier		Maxima	x		
actividad 4 saltar por encuma de tres c		esplazamien	x		
		Reacciòn	x		
		Estatica	x		
9.	Flexibilidad	Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/6/2022	Lugar:granj	Municipio: la palma		Hora:02:00	N° de sesión: 4 y 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: implementar la recreacion e integracion de los estudiantes y padres de familia mediante actividad
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		metro,camisa, platillos,conos costales,
1.actividad de relebos esquibando	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2.manejo de balon esquibando obstacu		Explosiva	x	20	
3. saque de balon con las mano	Resistencia	Aerobica	x	20	
4. saque de balon con los pies		Anaerobica	x	20	
	Velocidad	Maxima	x		
		esplazamien	x		
		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.circuto recreativo	x		x	4horas	tales ,pinpones,conos,cucharas, plasti
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

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

#¡VALOR!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/6/2022	**Lugar:** pscin	**Municipio:** la palma	**Hora:** 02:00	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fortalecer movimientos musculares y coordinación

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, balon**
1 iniciar con una serie de ejercicios	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
actividad 1: coordinación brazo derech		Explosiva	**x**	20	
actividad 2:coordinación brazo izquierd	Resistencia	Aerobica		20	
actividad trees: aser skipping cada ves		Anaerobica		20	
actividad 4 cuatro:se arman en parejas	Velocidad	Maxima		20	
		esplazamien	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. partido	**10**			**20**	**balon**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ

Firma formador David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/6/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades: 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: implementar la agilidad y reccion en cada uno de los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaci	Marcar con		pito, cronometro, platillos, conos y aros
actividad de pases con el balon	Fuerza	MAXIMA	x	20	
pasas precisos por medio de conos		Explosiva	x	20	
pase de primera por medio de conos	Resistencia	Aerobica		20	
cada 10 minutos roran por todas las act		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/6/2022	Lugar: plide	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTAOÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: implementar diferentes actividades para fortalecer la velocidad

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIÓN	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito,cronometro, platillos,conos,aroz
1 actividad 1 se orgniza 2 grupos	Fuerza	MAXIMA	x	20	
actividad 2:abran 6 aros en la mitad del		Explosiva	x	20	
actividad 3: abran 6 conos distribuidos	Resistencia	Aerobica	x	20	
actividad 4:abran 6 platillos distribuido		Anaerobica		20	
actividad 5: abran 8 platillos de dos col	Velocidad	Maxima		20	
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/6/2022	**Lugar: plid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fortalecer la participacion y competencia entre los estudiantes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**pito , balon cos**
actividad de reaccionar y tirar	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
se organizan de a sinco personas por g		Explosiva	**x**	20	
activida que no te pillen	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
dos jugadores deveran de quiitarle al		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima			
		esplazamien	**x**		
		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/6/2022	lugar: plid	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fortalecer la participacion y competencia entre los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito y balon
actividad por debajo de las piernas	Fuerza	MAXIMA	x	20	
cada integrante tendra un numero des		Explosiva	x	30	
las mismas parejas pasaran por un circu	Resistencia	Aerobica	x	20	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		esplazamient	x		
		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/6/2022	Lugar: plide	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer la participacion y competencia entre los estudiantes
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisipli	x	Participaciò	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	empo 90 MI	pito , balon, musica
actividad de aherobicos	Fuerza	MAXIMA	x	20	
ejercicios con movimiento con musica		Explosiva	x	20	
actividad de compartir en tarde de peli	Resistencia	Aerobica	x	20	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		esplazamien	x		
		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
			x	10	
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/6/2022	Lugar:club	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:9 A12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: implementar actividades ludicas para la integracion de los estudiantes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		balones , conos
1.actividades con balon	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2. pases laterales		Explosiva		20	
3.pases filtrados	Resistencia	Aerobica		20	
4.pases horisontales		Anaerobica		20	
5.pases a larga distancia	Velocidad	Maxima		20	
6.pases a corta distancia		esplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
partido	x	x			20 minutos
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/6/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edadades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/4/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**Nº de sesión: 3**	**Nº de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**Nº de deportistas: 20**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer la velocidad mediantes ejercicios con el balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 M**	**fonometro,pito,pelotas, platillos, cono**
realisaran 3 actividades de velocidad	Fuerza	MAXIMA	**x**		
actividad 1:relevos pendulares		Explosiva		20	
actividad 2:relevos por todo el campo	Resistencia	Aerobica		20	
actividad 3:velocidad de reccion		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/6/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 04:00	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9 A12ÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer la tactica en cada jugardor con el balon

Objetivo Especifico: Generar ejercicios donde de logre trabajar el dominio del balon al suelo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 M**	**bito,cronometro,camisa, platillos,conos**
1actividad 1:posesion 5 contra 4	Fuerza	MAXIMA		20	
2 actividad 2:posesion dos contra uno		Explosiva		20	
actividad 3:posesion 5 contra 2	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

#¡VALOR!

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

Fecha:	**13/4/2022**	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**Nº de sesión: 5**	**Nº de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**Nº de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fortalecer la velocidad y el compañerismo

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/6/2022	**Lugar:**	polid	**Municipio:**	la palma	**Hora:**	04:00
Nº de sesión:	6	**Nº de semana:**	3				
Nombre del Formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**Nº de deportistas:**	20	**Edades:**	9 A 12AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fortalecer el manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos**
1 actividad 1 porterias pequeñas tres	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
actividad 2: 2 contra 1 dos atacan y uno		Explosiva	**x**	20	
3 actividad 3 pisar el balon en linea re	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.actividad 4:partido con comodines		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/6/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 04:00	**N° de sesión:** 7	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer el manejo de balon con ejercicios orientados

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**pito,cronometro, platillos,conos**
1. actividad 1: posesion porterias	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2. actividad 2 : se realizara uncircuito d		Explosiva	**x**	20	
3 actividad 3:posesion y tiro	Resistencia	Aerobica		20	
4.actividad 4:conduce y marca		Anaerobica		20	
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/6/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:04:00	N° de sesión: 8 y 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fotlacer ejercicios motrices por medios de natacion							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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

Nombre del formador:	DAVIDESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/6/2022	Lugar:villa	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:9 a 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: fortalecer la agilidad, velocidad,amortiguacion y parada del balon en los participantes de la escue
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/6/2022	**Lugar:**	polid	**Municipio: la palma**	**Hora:**	04:00	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					**N° de deportistas: 20**			**Edadades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN				**FUNDAMENTACIÓN**	**x**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer los pases cortos , largos con el balon con difrectes actividades con los estudiantes de la
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**cronometro,pito,conos, balones**
actividad 1: velocidad de reaccion	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
actividad 2: se organizan por parejas y		Explosiva	**x**	20	
actividad 3:reloj humano	Resistencia	Aerobica		20	
actividad 4:quitar el peto cada compañ		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/6/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:9 a 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: IMPLEMENTAR EL DEPORTE					
Objetivo Especifico: IMPLEMENTAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL MES DE ABRIL					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29/6/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:04:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:9 a 12 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fortalecer la velocidad en cada uno de los estudiantes							
Objetivo Especifico: IMPLEMENTAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL MES DE ABRIL							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito,cronometro, platillos,conos,aroz
actividad 1:carrera por numeros	Fuerza	MAXIMA	x	20	
actividad 2:relevos pendulares (fuerza)		Explosiva	x	20	
actividad 3:relevos por todo el campo	Resistencia	Aerobica		20	
actividad 4:circuito de potencia		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		esplazamien	x		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/6/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:9 a 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon						
Objetivo Especifico: IMPLEMENTAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL MES DE ABRIL						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito,cronometro, platillos,conos,aroz
actividad 1:pases de la muerte	Fuerza	MAXIMA	x	20	
actividad 2:escapa del marcaje		Explosiva	x	20	
actividad 3:posesion 5 contra 2	Resistencia	Aerobica		20	
actividad 4:partido con comodines		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima			
		esplazamien	x		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/6/2022	Lugar: POLI	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x	
Objetivo General: implementar actividades ludicas para la integracion de los estudiantes						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cronometro,pito, balones,conos
1actividad 1: circuito agilidad_regate	Fuerza	MAXIMA	X	20	
circuito variado consiste en acciones fi		Explosiva		20	
pase rodeo de pica y salto de valla	Resistencia	Aerobica		20	
pases por debajo de la valla y realizar s		Anaerobica		20	
tras pase voltearet en la colchoneta	Velocidad	Maxima		20	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.relevos pendulares (fueza)	Acoplamiento	x	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
trotar		x	10
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido				20	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI	cronometro,pito,conos
1.circuito de coordinacion variado	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2.skipping doble apoyo		Explosiva	x	20	
tocar cono con mano	Resistencia	Aerobica		20	
aros derecha _izquierda _dos piernas		Anaerobica		20	
vuelta a la malla y salto	Velocidad	Maxima		20	
salto amani y pierna contraria		esplazamiento		20	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1 actividad de pases filtrados	Acoplamiento	x	20
2 activida de marcarge de balon	Ritmo	x	20
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 acoplamiento		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.		motivacion	x
17.			
18			

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/6/2022	**Lugar:**	polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 06:00	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13 A 17ÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**		x
Objetivo General: implementar ejercicios basicos de movimientos							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 M	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		bito,cronometro,camisa, platillos,conos
circuito fisico _tecnico variado	Fuerza	MAXIMA		20	
primero se realiza la accion tecnica y lu		Explosiva		20	
las acciones son coonduccion ,pase ,ro	Resistencia	Aerobica		20	
control ,pase,skipping doble apoyo		Anaerobica		20	
devoluccion del balon y pasar por deba	Velocidad	Maxima		20	
control y pase		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

#¡VALOR!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 M	bito,cronometro,camisa, platillos,conos
1.circuito de agilidad	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2.circuito fisico y tecnico variado		Explosiva	x	20	
3.conduccion regate, pasar por debajo	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.pase salto de valla y skipping doble a		Anaerobica		20	
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. pase de valon filtrado y marcarge	Acoplamiento	x	20
2	Ritmo		20
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/6/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20	Edades: 3 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: fortalecer el manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito,cronometro, platillos,conos
circuito de postas	Fuerza	MAXIMA	x	20	
1skipping doble apollo y salida		Explosiva	x	20	
2.pisar con planta y giro	Resistencia	Aerobica	x	20	
3.impulso brazo pierna contrarias		Anaerobica		20	
4.rodar balon lateral	Velocidad	Maxima		20	
5.talonar		esplazamien	x	20	
6.piso planta traigo y abro con empein		Reacciòn		20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
saque lasrgos y cortos	Acoplamiento	x	20
	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
	Componete Teorico	TEMAS	
9			
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

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

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/6/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades: 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon ,equilibrio y coordinación						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/6/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer el dominio de las diferentes actividades de un portero

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
circuito de postas 2	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
skipping doble apoyo y salida		Explosiva	**x**	30	
rodar balon lateral	Resistencia	Aerobica		20	
talonear		Anaerobica		20	
piso planta traigo abro con empeine	Velocidad	Maxima		20	
frecuencia apoyo y salida		esplazamien	**x**	20	
paso por ensima y giro		Reacciòn		20	
piso y traigo y abro con interior	Flexibilidad	Estatica		20	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/6/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:13 a 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: fortalecer la agilidad y velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito, cronometro, platillos, conos y aros
circuito de agilidad regate 3	Fuerza	MAXIMA	x	20	
primero se realiza la accion tecnica y lu		Explosiva	x	20	
conduccion ,regate,giro,de valla y salto	Resistencia	Aerobica		20	
conduccion ,pase y paso debajo la valla		Anaerobica		20	
conduccion y pase	Velocidad	Maxima		20	
conduccion ,pase y salto lateral y sklip		esplazamien	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/6/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:06:00	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: implementar diferentes actividades para fortalecer la velocidad							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		bonometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar
	Fuerza	MAXIMA	X	20	
circuito de agilidad y regate 4		Explosiva		20	
el circuito tiene acciones como:	Resistencia	Aerobica		20	
rodear la pica despues de haver realiza		Anaerobica		20	
pase y skiping doble apoyo	Velocidad	Maxima		20	
pase pared , pase por debajo de valla y		esplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.3.realizaran la actividad de	Acoplamiento	x	30
2.los estudiantes se forman en liena r	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

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

0

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/6/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 5
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:13 A 17AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x	

Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29/6/2022	**Lugar:**	polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 06:00
N° de sesión: 13		**N° de semana:** 5			
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas:** 20	**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

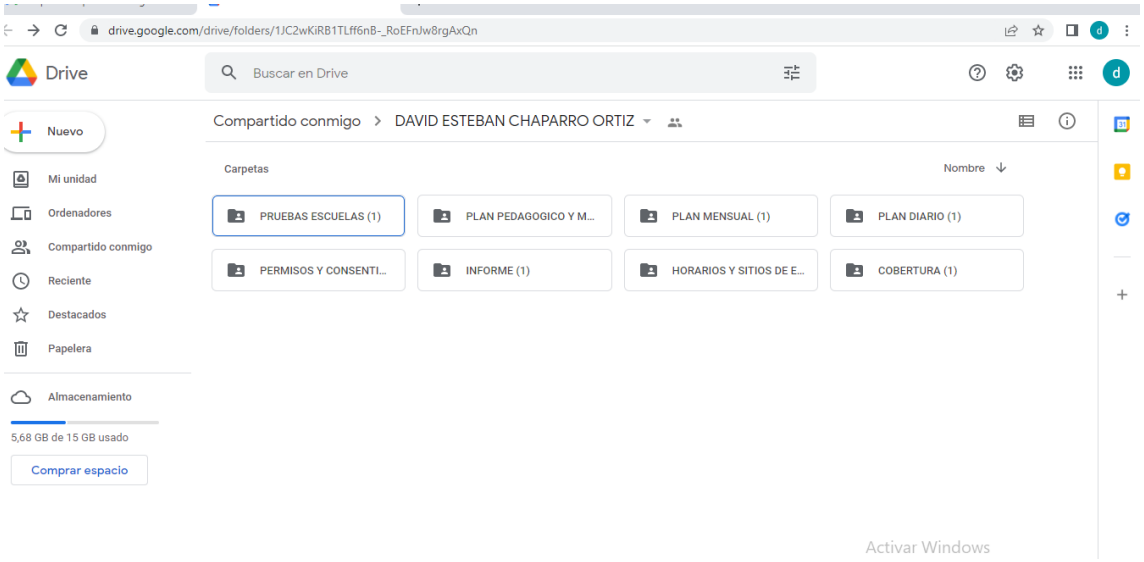
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad : se dividira en 6 grupos	Acoplamiento		30
2.	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
atrapar		x	
saltar		x	
9	**Componete Teorico**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

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

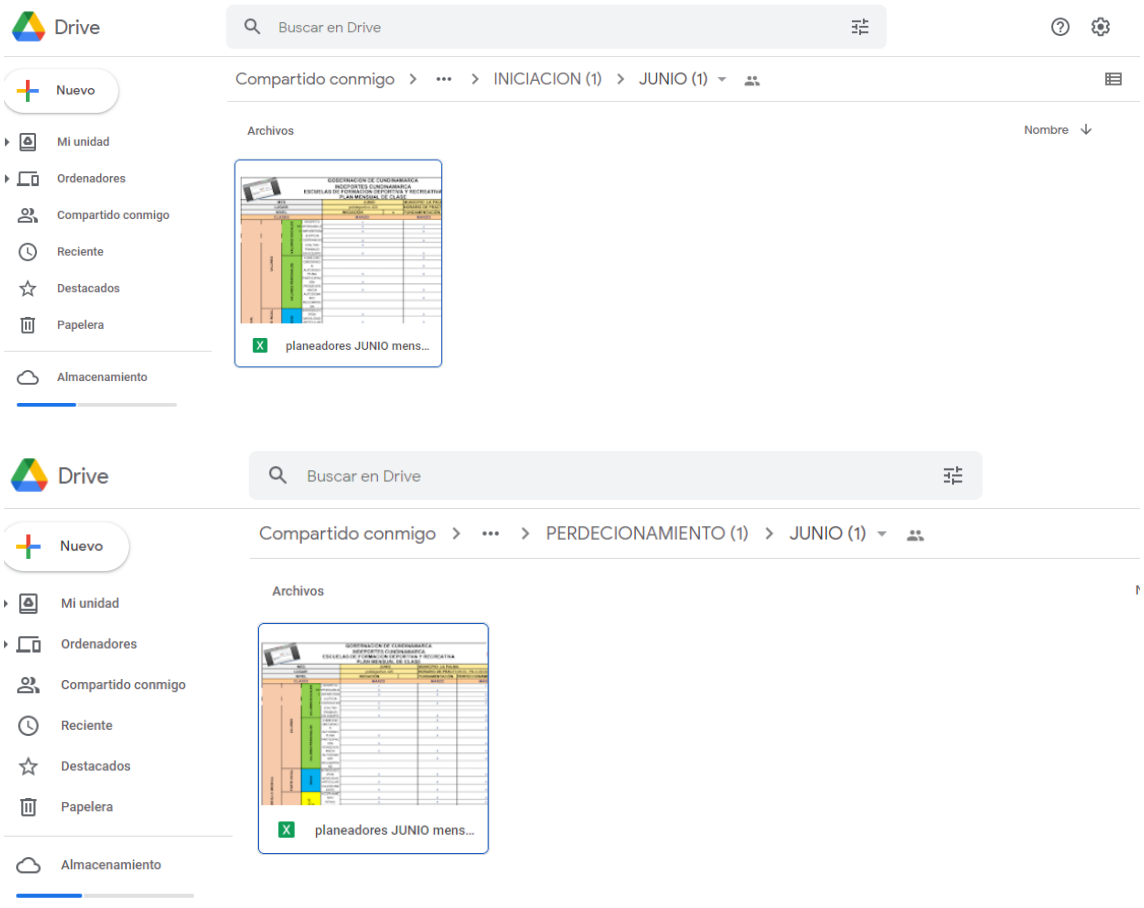
PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con :	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

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

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

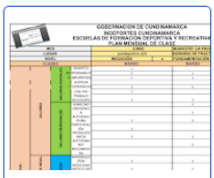
Papelera

Almacenamiento

Compartido conmigo > ... > INICIACION (1) > JUNIO (1)

Archivos

Nombre

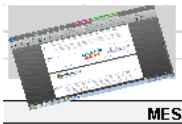


planeadores JUNIO mens...



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

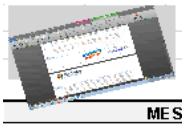
MES				**JUNIO**		**MUNICIPIO: LA PALMA**	
LUGAR:				polideportivo 420		**HORARIO DE PRAC**	04:00 PM A 06:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAME** x	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**	**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x			x
			SPONSABILID	x		x	
			OMPAÑERISM	x		x	x
			JUSTICIA				x
			OOPERACIO	x		x	x
			LEALTAD	x			
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			x	x
			OBEDIENCIA			x	x
			AUTODISCIPLINA	x		x	
			PARTICIPACIÓN	x			x
			PERSEVERANCIA	x		x	x
			AUTODOMINIO			x	x
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x	x
			CALENTAMIENTO	x		x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		x	x
			RITMO	x		x	x
			EQUILIBRIO	x		x	x
			ORIENTACION				x
			FERENCIACI				x
			REACCIÓN			x	x
			ADAPTACIÓN			x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		x	x
			VELOCIDAD	x		x	x
			FLEXIBILIDAD	x			
			RESISTENCIA	x		x	x
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x		x	x
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
		RECREATIVO	S DE INTEGR			x	x
			OS TRADICIO	x		x	x
			DADES ARTI				
			TOS RECREA	x		x	x
			ALES RECRE				
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENT	x		x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	ENTACION DEK TABAJO ECHO DURANTE LA JONAD		CHARLAS Y MOTIVACIONS PARA MEJORAR ACTIVIDADES PROP	



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

MES				**JUNIO**		**MUNICIPIO: LA PALMA**	
LUGAR:				polideportivo 420		**HORARIO DE PRAC**	02:00 PM A 04:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**	**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x			x
			SPONSABILID	X		x	
			MPAÑERISM	X		X	X
			JUSTICIA				X
			OOPERACIO	X		X	X
			LEALTAD	X			
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	X
			OBEDIENCIA			X	X
			AUTODISCIPLINA	X		X	
			PARTICIPACIÓN	X			X
			PERSEVERANCIA	X		X	X
			AUTODOMINIO			X	X
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X
			CALENTAMIENTO	X		X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	X
			RITMO	X		X	X
			EQUILIBRIO	X		X	X
			ORIENTACIO				X
			FERENCIACI				X
			REACCIÓN			X	X
			ADAPTACIÓN			X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X	X
			VELOCIDAD	X		X	X
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA	X		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X	X
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	S DE INTEGR			X	X
			OS TRADICIO	X		X	X
			DADES ARTI				
			TOS RECREA	X		X	X
			ALES RECRE				
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENT	X		X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	ENTACION DEK TABAJO ECHO DURANTE LA JONAD		CHARLAS Y MOTIVACIONS PARA MEJORAR ACTIVIDADES PROP	

FIRMA FORMADOR: David Esteban Chaparro Ortiz



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

MES				**JUNIO**		**MUNICIPIO: LA PALMA**	
LUGAR:				polideportivo 420		**HORARIO DE PRAC**	06:00 PM A 08:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIEN** X
CLASES				**MARZO**		**MARZO**	**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x	
			SPONSABILI	x		x	
			MPAÑERISM	x		x	x
			JUSTICIA				x
			OOPERACIO	x		x	x
			LEALTAD	x			
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			x	x
			OBEDIENCIA			x	x
			AUTODISCIPLINA	x		x	
			PARTICIPACIÓN	x			x
			PERSEVERANCIA	x		x	x
			AUTODOMINIO			x	x
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x	x
			CALENTAMIENTO	x		x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		x	x
			RITMO	x		x	x
			EQUILIBRIO	x		x	x
			ORIENTACIO				x
			FERENCIACI				x
			REACCIÓN			x	x
			ADAPTACIÓN			x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		x	x
			VELOCIDAD	x		x	x
			FLEXIBILIDAD	x			
			RESISTENCIA	x		x	x
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x		x	x
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	S DE INTEGI			x	x
			OS TRADICIO	x		x	x
			DADES ARTI				
			TOS RECREA	x		x	x
			ALES RECRE				
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENT	x		x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	ENTACION DEK TABAJO ECHO DURANTE LA JONAD		CHARLAS Y MOTIVACIONS PARA MEJORAR ACTIVIDADES PROF	

FIRMA FORMADOR: David Esteban Chaparro Ortiz

ANEXO 9









ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

OFICINA CULTURA, TURISMO Y DEPORTES.	REPÚBLICA DE COLOMBIA MUNICIPIO DE LA PALMA, CUNDINAMARCA NIT: 899999369-1	Código:	SDSS-OCTD 401.3.012
		Versión:	01
	CERTIFICACIONES	Página 1 de 1	

La Palma Cundinamarca, 01 de junio del 2022.

EL SUSCRITO JEFE DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES,

HACE CONSTAR:

QUE **DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ** IDENTIFICADA CON LA CÉDULA DE CIUDADANÍA **NO. 1´069.054.783 DE LA PALMA CUNDINAMARCA**, PRESTÓ SUS SERVICIOS COMO **INSTRUCTORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN EN FUTBOL DE SALON**, DURANTE EL PERÍODO COMPRENDIDO ENTRE EL 01 DE MAYO DE 2022 AL 31 DE MAYO DE 2022, CUMPLIENDO SUS OBLIGACIONES ESTABLECIDAS EN SU RESPECTIVO CONTRATO.

LA PRESENTE CERTIFICACIÓN SE EXPIDE AL PRIMER (01) DÍA DEL MES DE JUNIO DE 2022.

CRISTHIAN HERNÁN DELGADO CIFUENTES
JEFE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

ACOMPAÑAMIENTOS

DIA DEL DASAFIO






ICIO MUNICIPAL

ENCUENTRO DEPORTIVO EN YACOPI



ENCUENTRO DEPORTIVO CONTRA GUADUAS



POLITICA PUBLICA

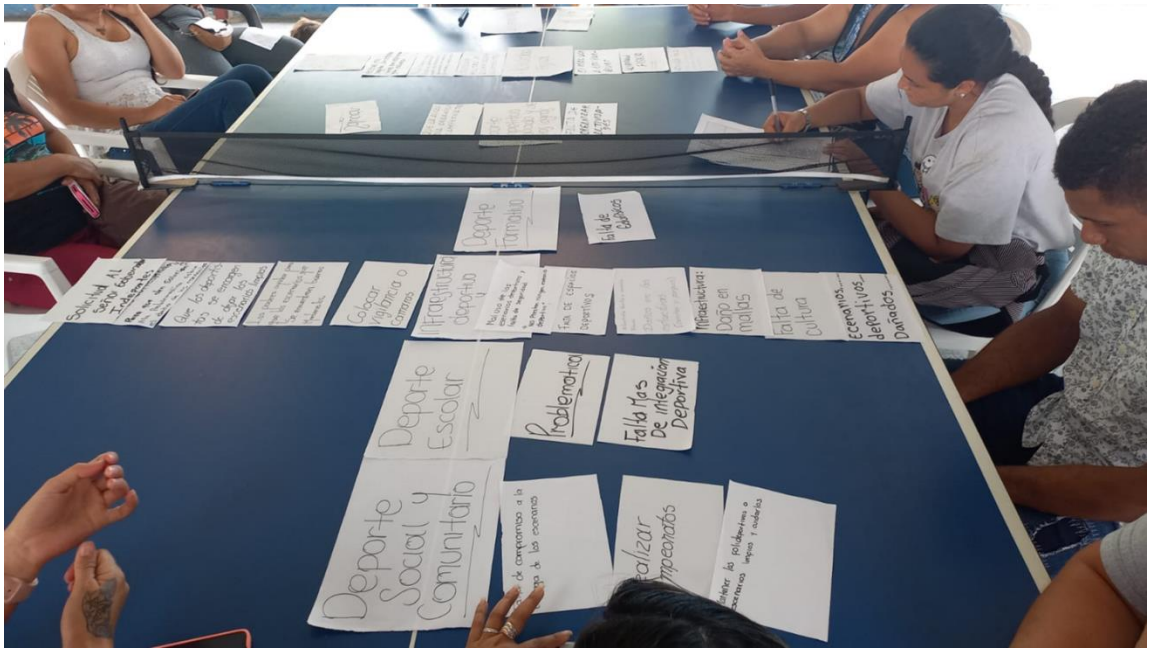
Presentación
política pública Dep

Tabulación de mesa de trabajo.pdf

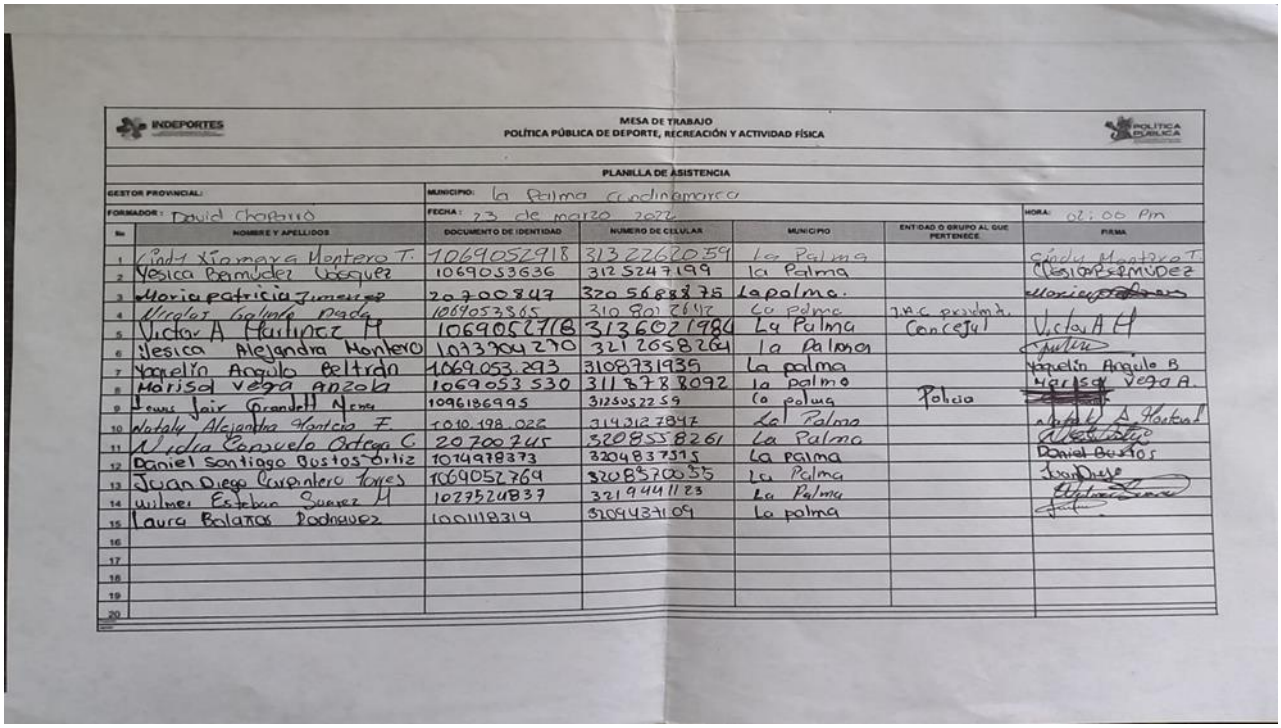


		Colocar vigilancia o cámaras. Pedirle recursos al gobernador.	
LA PALMA	Deporte formativo	Falta de profesores	problema
LA PALMA	Deporte formativo	Solicitar más profesores	solución
LA PALMA	Deporte competitivo asociado y de altos rangos	Falta de organización de actividades El mal uso de los parques vio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

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


Deporte Social y Comunitario
Deporte Escolar
Problematica
Falta de Integracion Deportiva
Falta de cultura
Deporte Tradicional


LA PALMA
RESPONSABILIDAD DE TODOS



INDEPORTES

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

POLÍTICA PÚBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL:

MUNICIPIO: La Palma Cundinamarca

FORMADOR: David Charbel

FECHA: 23 de marzo 2026

HORA: 01:00 Pm

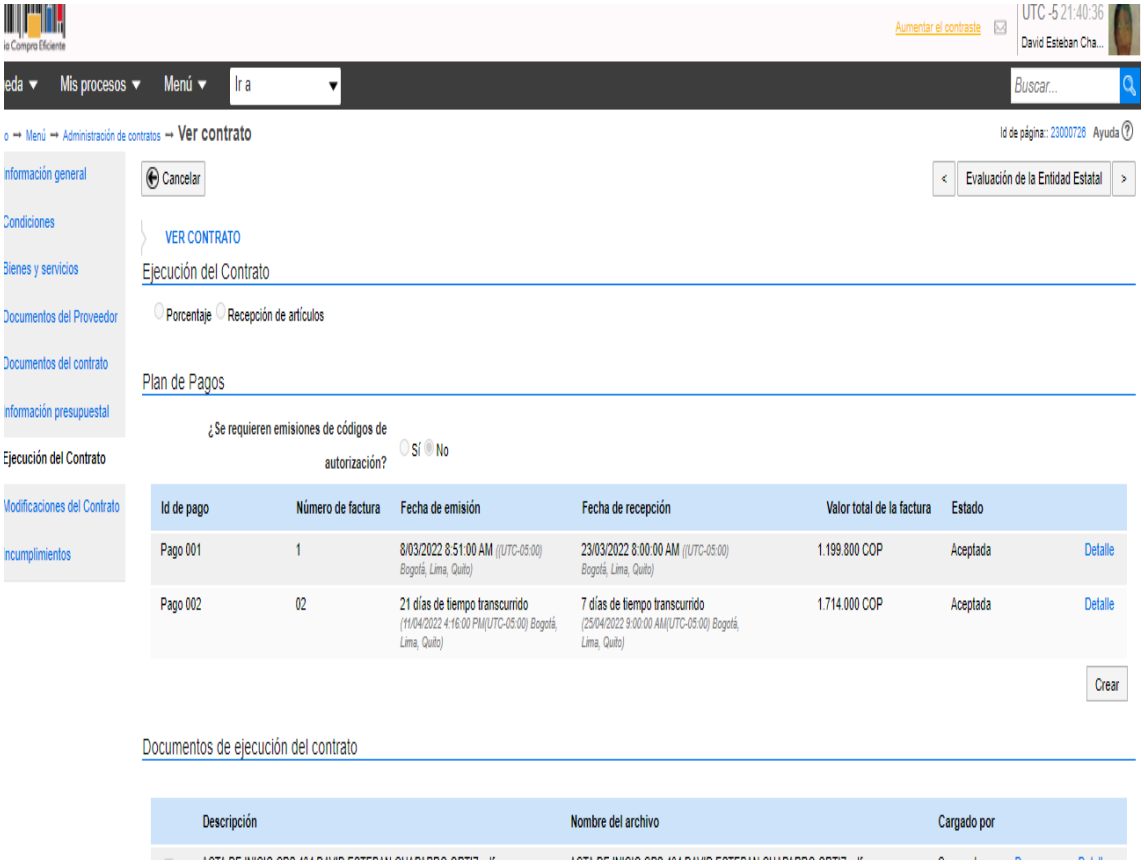
No.	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Cindy Xiomara Montero T.	1069052918	3132262059	La Palma		Cindy Montero T.
2	Yesica Bermúdez Vásquez	1069053636	3125247199	la Palma		Yesica Bermúdez
3	Maria patricia Jimenez	20700847	3205688875	La palma.		Maria [illegible]
4	Nicolas Galindo Pada	1069053565	310 801 2647	La Palma	J.A.C. presidente	
5	Victor A Martinez M	1069057718	3136021984	La Palma	Concejal	Victor A M
6	Yesica Alejandra Montero	1033704270	3212658264	La Palma		
7	Yaquelin Angulo Beltran	1069.053.293	3108731935	La palma		Yaquelin Angulo B.
8	Marisol vega anzola	1069053530	3118788092	la palma		Marisol Vega A.
9	Jeuris Jair Grandett Nieves	1096186995	3125052259	La palma	Policia	
10	Natalia Alejandra Fonseca F.	1010.198.028	3143127847	La Palma		
11	Nidia Consuelo Ortega C.	20700245	3208558261	La Palma		
12	Daniel santiago Bustos Ortiz	1074978373	3204837315	La Palma		Daniel Bustos
13	Juan Diego Carvajalino Reyes	1069057769	3208570055	La Palma		Juan Diego
14	Wilmer Esteban Suarez M	1073524837	3219441123	La Palma		
15	Laura Bolaños Rodriguez	1001118314	3109431109	La palma		
16						
17						
18						
19						
20						

ANEXO PDF ACTIVIDAD 012

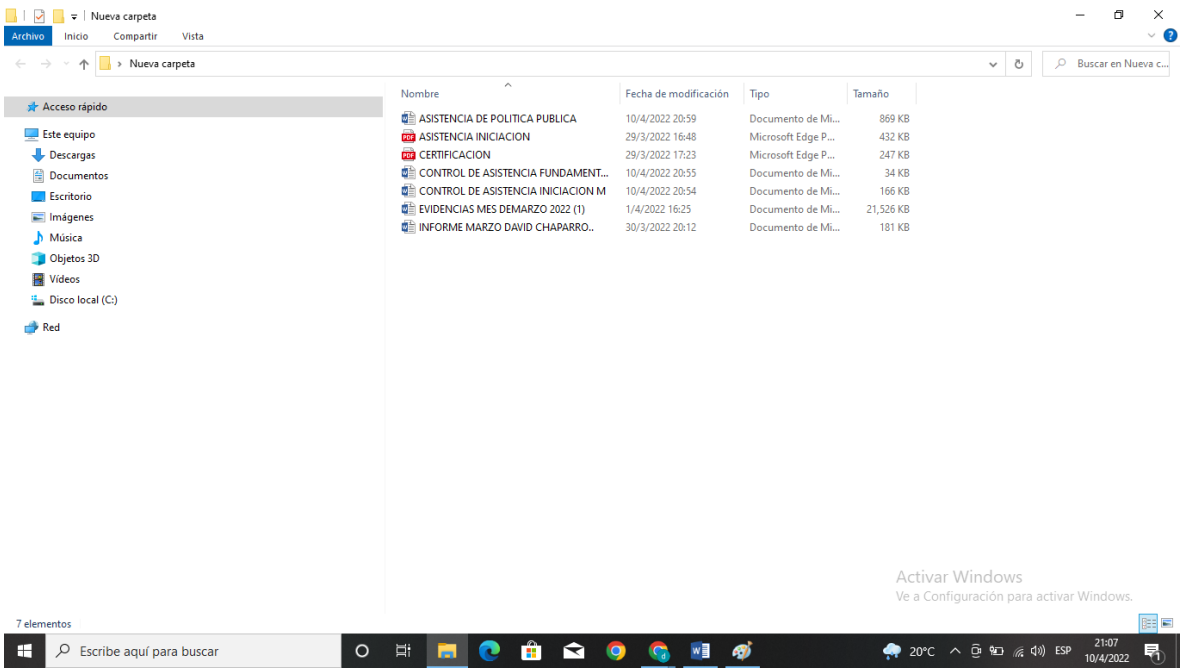
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



INFORME DE GESTIÓN CONTRA

CTUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

INFORME DE GESTIÓN CONTRA

CTUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 4 de 8 CONTRATO No.404 de 2022						
Nombre del Contratista	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ					
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1069054783					
Nombre y Cargo del Supervisor	LUZ DARY RUSINQUE					
Número del Contrato	404 DE 2022	**Pago Número**	4	**De**	8	
Período Informado	01/05/2022 a 30/05/2022	**No. De Registro Presupuestal**	RES - 2022000551DE 31/01/2022			
Cuenta Bancaria y Entidad	DAVIVIENDA 4659-OOO4-5928		**Corriente**		**Ahorros**	X
Valor del Pago	1.714.000					

Fecha Acta Inicio	10 DE FEBRERO DEL 2022					**Fecha de Terminación Vigencia Inicial**	09/09 /2022
Prórroga	**SI**		**NO**	x		**Fecha de Terminación prórroga**	N/A
Adición	**SI**		**NO**	x		**Valor Adicionado**	N/A
Suspensiones	**SI**		**NO**	x		**Periodo de Terminación**	N/A

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

Obligaciones específicas	Actividades realizadas
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	Ejecute la organización de los niños y niñas que participaran en la escuela de formación de fútbol de salón de la palma Cundinamarca desde el 1 hasta el 31 de marzo, donde se trabajó con la ayuda de la comunidad y padres de familia para así lograr adquirir la participación de 64 niños y niñas que harán parte de los tres niveles asignados que corresponde a iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, para así concretar mi presentación frente al alcalde y al secretario de deportes y recreación del Municipio de la Palma Cundinamarca el día 1 de marzo del presente año.
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Informe la entrega del plan pedagógico y malla pedagógica de los tres niveles de formación que se trabaja en la escuela de formación de fútbol de salón los cuales son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, el día martes 1 de marzo del presente año.
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Ejecute las actividades planteadas en plan pedagógico y en la malla curricular exitosamente con los 3 grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento donde se cuentan las evidencias y beneficios que se ha logrado concluir en las secciones.
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiarios activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiarios activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en	focalice una cobertura de 64 participantes los cuales están distribuidos en los tres niveles de formación los cuales son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, el cual tuvo lugar desde el 1 hasta el 30 de febrero. https://drive.google.com/drive/folders/1gclq-xR6azqa_Fi8WTKOcHiN9uEFat0R?usp=sharing

los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
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..	Presente las diferentes evidencias por medio de la plataforma de la alcaldía dando a conocer el trabajo de la escuela de indeportes del área fútbol de salón.
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.	Ejecute las sesiones preparadas del mes de marzo en los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de la escuela de formación cumpliendo con las 36 sesiones asignadas. Iniciación Fechas: mayo semana 1 lunes 2 miércoles 4y jueves 5 mayo semana 2: lunes 9, miércoles 11 y jueves 12 mayo semana 3: lunes 16, miércoles 18y jueves 19 mayo semana 4: lunes 23, miércoles 25 y jueves 26 semana 5: lunes30 fundamentación Fechas: mayo semana 1 lunes 2 miércoles 4y jueves 5 mayo semana 2: lunes 9, miércoles 11 y jueves 12 mayo semana 3: lunes 16, miércoles 18y jueves 19 mayo semana 4: lunes 23, miércoles 25 y jueves 26 semana 5: lunes30 perfeccionamiento Fechas: mayo semana 1 lunes 2 miércoles 4y jueves 5 mayo semana 2: lunes 9, miércoles 11 y jueves 12 mayo semana 3: lunes 16, miércoles 18y jueves 19 mayo semana 4: lunes 23, miércoles 25 y jueves 26 semana 5: lunes30 Respectivas fechas en el drive Iniciación

	https://drive.google.com/drive/folders/1zt7UOHAscs2Nz6241G1koZ_FprG-SU2b?usp=sharing fundamentación https://drive.google.com/drive/folders/1JGGSoLwYKD0FyudfTbOyacQYtXupPBaN?usp=sharing perfeccionamiento https://drive.google.com/drive/folders/1RsH8e9iNc_MZbBo3CrFNC-QHTNuW4fmP?usp=sharing
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.	Presente el enlace de drive por el cual estoy trabajando los formatos de permisos y consentimientos, plan pedagógico, malla curricular, plan mensual, plan diario, informe, horarios y sitios de entrenamiento, cobertura y las pruebas respectivas para cada escuela. https://drive.google.com/drive/folders/1GQw0q3nlcGn9BRigaC wVk945fS9J7lX4?usp=shari
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.	Informe los temas que se realizaron en la escuela de formación de la modalidad de fútbol de salón y las fechas que se trabajaron las secciones en cada grupo. Iniciación Fechas: mayo semana 1 lunes 2 miércoles 4y jueves 5 mayo semana 2: lunes 9, miércoles 11 y jueves 12 mayo semana 3: lunes 16, miércoles 18y jueves 19 mayo semana 4: lunes 23, miércoles 25 y jueves 26 semana 5: lunes30 fundamentación Fechas: mayo semana 1 lunes 2 miércoles 4y jueves 5 mayo semana 2: lunes 9, miércoles 11 y jueves 12 mayo semana 3: lunes 16, miércoles 18y jueves 19 mayo semana 4: lunes 23, miércoles 25 y jueves 26 semana 5: lunes30 perfeccionamiento Fechas: mayo semana 1 lunes 2 miércoles 4y jueves 5

	mayo semana 2: lunes 9, miércoles 11 y jueves 12 mayo semana 3: lunes 16, miércoles 18y jueves 19 mayo semana 4: lunes 23, miércoles 25 y jueves 26 semana 5: lunes30
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.	Presente la entrega y realización de las pruebas técnicas y físicas realizadas a los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en sus respectivas fechas.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	presente la entrega de la certificación por parte del organismo deportivo municipal, donde hace constar la realización de las actividades mensuales del mes de abril.
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoye en acompañamiento a la actividad del día 15 de mayo,22 de mayo y 25 de mayo en las actividades de encuentro deportivo contra yacopi, encuentro deportivo contra guaduas y día del desafío por parte de la alcaldía municipal de la palma Cundinamarca.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Informe la no asistencia a la reunión presencial en el municipio de zipa por el motivo de los altos riesgos que se encontraba la vía de la palma a pacho cundinamarca.
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.	presente debidamente diligenciado el área de archivo de la subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) cuando se me sea requerido
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.	Presente informe donde se evidencia los respectivos soportes y evidencias que se han elaborado desde el día martes 1 de mayo hasta el día sábado 31 de mayo del presente año.
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.	Presente los formatos debidamente diligenciados en el momento que culmine el contrato. https://drive.google.com/drive/folders/1nVQAMiTfDtffTXYbd0m-YMLzI1wMzAU4?usp=sharing

DECLARACIÓN DEL CONTRATISTA

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

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

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	total	Planilla
Febrero	$1.000.000	$125.000	$160.000	$25.000	$309.400	55069632
marzo	**$1.000.000**	**$125.000**	**$160.000**	$25.000	**$309.400**	**55069632**
abril	**$1.000.000**	**$125.000**	**$160.000**	$25.000	**$309.400**	**55102898**
Mayo	**$1.000.000**	**$125.000**	**$160.000**	$25.000	**$309.400**	
total	**$1.000.000**	**$500.000**	**$640.000**	$100.00	**$1.237.600**	

David Esteban Chaparro Ortiz

David Esteban Chaparro Ortiz
FIRMA CONTRATISTA
C.C.1069054783

Diego Leonardo Gómez

APOYO A LA CONTRATACIÓN
C.C.1019071485

Bogotá,01 de junio de 2022

CUENT A DE COBRO 004

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

DEBE A:

DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
CC 1.069.054.783 LA PALMA CUNDINAMARCA

Por concepto de cobro N° 04 del contrato de prestación de servicios Nª 404 de 2022, comprendido entre el 01 DE JUNIO DEL 2022 al 30 DE JUNIO DEL 2022, período en el cual presté mis servicios en el Municipio de LA PALMA del departamento de Cundinamarca.

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

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

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

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

Atentamente



DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
CC 1.069.054.783 de La Palma Cundinamarca
No responsable de IV A
Dirección: Calle 7#5-24 barrio
la palma real Municipio: La
Palma Cundinamarca
teléfono: 3225964782
Email: dchaparro615@gmail.com

Transacción Aprobada

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

ARUS®
Tecnología + Información + Conocimiento

Información de la Planilla Pagada	
Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2022-05-27, 04:29:50 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	mayo de 2022
Periodo de Cotización Para Salud	mayo de 2022
Empresa	DAVID CHAPARRO
CEDULA CIUDADANIA	CC 1069054783
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	56117049
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1467850570
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 310.000
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administrador	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800229739	230301	PORVENIR	1	$ 160.000	$ 0
N830003564	EPSC22	EPS-S CONVIDA	1	$ 125.000	$ 0
N860011153	14-23	ARP - POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	1	$ 25.000	$ 0
		SubTotales:		$ 310.000	$ 0
		Total a Pagar:			$ 310.000

ANEXAR 4 FOTOS POR NIVEL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.

INICIACION	

	
FECHA Y LUGAR:05/005/2022 POLIDEPORTIVO 420	**FECHA Y LUGAR:16/05/2022 POLIDEPORTIVO 420**
	
FECHA Y LUGAR:23/05/2022 POLIDEPORTIVO 420	**FECHA Y LUGAR:25/05/2022 VILLA OLIMPICA**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR:002/005/2022 POLIDEPORTIVO 420	**FECHA Y LUGAR:11/05/2022 POLIDEPORTIVO 420**
	

FECHA Y LUGAR:23/05/2022 **POLIDEPORTIVO 420**	**FECHA Y LUGAR:22/05/2022** **POLIDEPORTIVO 420**

PERFECIONAMIENTO	
FECHA Y LUGAR:03/05/2022 **POLIDEPORTIVO 420**	**FECHA Y LUGAR:15/05/2022** **POLIDEPORTIVO yacopi**
	 

	
FECHA Y LUGAR: 23/05/2022 **POLIDEPORTIVO 420**	**FECHA Y LUGAR:15/05/022** **POLIDEPORTIVO 420**