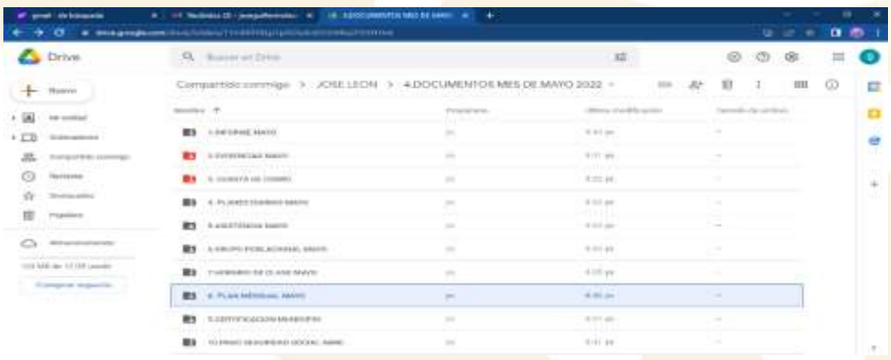
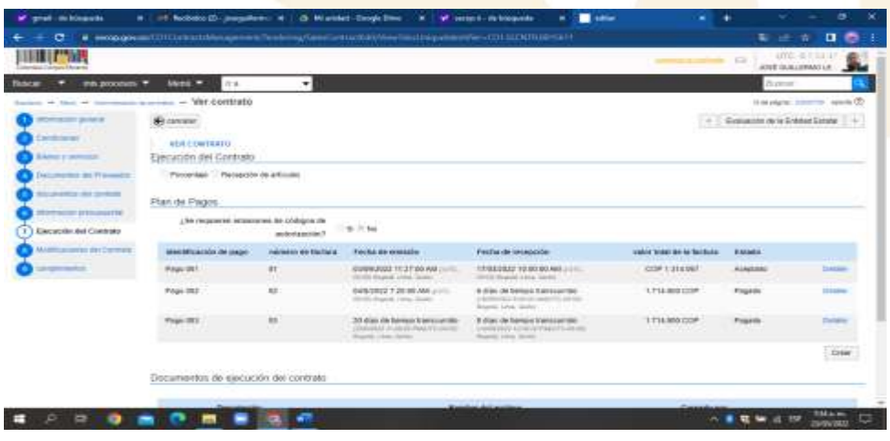
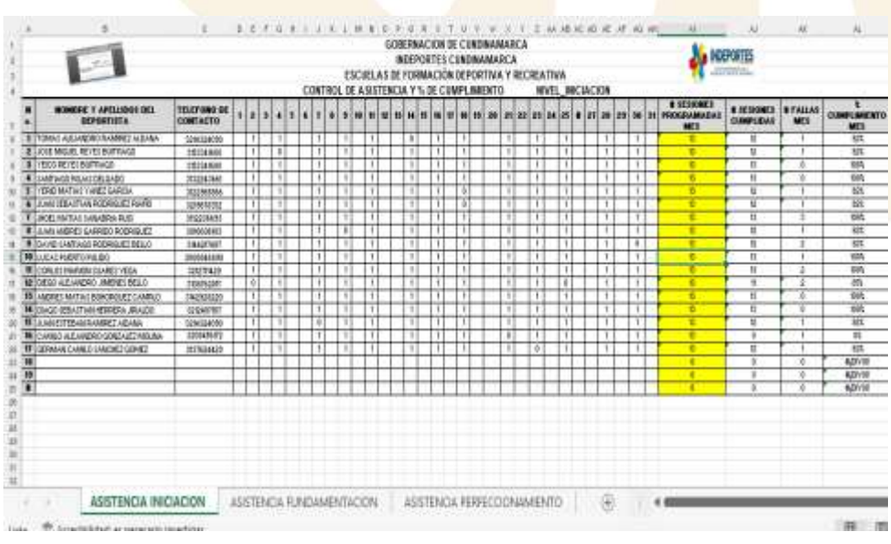
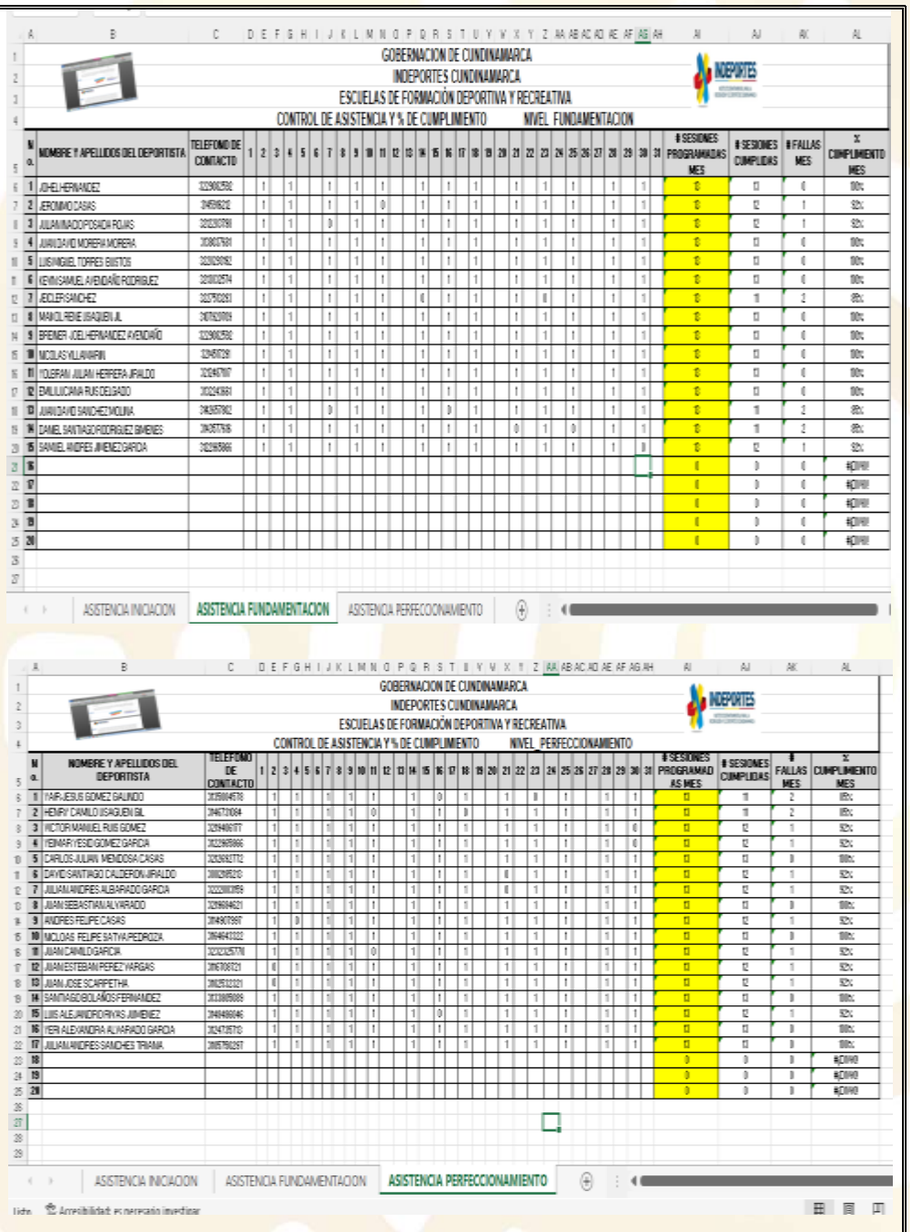
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE MAYO - CTO 242-2022			
Nombre del contratista	JOSE GUILLERMO LEON ABELLO		
Número de identificación	3237494	**Tipo de documento**	Cedula
Período informado	01/05/2022 a 31/05/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000193

Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
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.	anexo actividad recreativa niños categoría iniciación en futbol. 
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.	pantallazo entrega de plan pedagógico y malla curricular por medio del drive. anexo 1. pdf. al secop ll (planes pedagógicos, malla curricular mes de abril.  

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.	anexo: actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, en el mes de actividades que motivan a los participantes   PLAN PEDAGOGICO DEPORTE Y RECREACION EN EL MUNICIPIO DE SUPATA CUNDINAMARCA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL - CATEGORIA 5 DE INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO. JOSE GUILLERMO LEON ABELLO Licenciado en Física Deporte y Recreación Universidad Libre de Colombia Supatá Cundinamarca, febrero /07/ 2022 Español (España) Accesibilidad: es necesario investigar
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.	anexo las tres categorías con una cobertura total de 49 participantes: de iniciación 17, fundamentación 15 perfeccionamiento 17.  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION ASISTENCIA INICIACION ASISTENCIA FUNDAMENTACION ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JOHELHERNANDEZ	3239607592	1	1			1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		10	10	0	100%
2	JERONIMO CASAS	3145119220	1	1			1	1	0		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		10	12	1	92%
3	JULIAN ALDOPOSADA ROJAS	3202307591	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		10	12	1	92%
4	JUAN DAVID MORERA MORERA	3136677591	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		10	10	0	100%
5	LUIS MIGUEL TORRES BUSTOS	3203529562	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		10	10	0	100%
6	KEVIN SAMUEL AVENDAÑO RODRIGUEZ	3218102574	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		10	10	0	100%
7	JECLEF SANCHEZ	3227520293	1	1			1	1	1		1	1	0	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		10	10	1	92%
8	MANOLFEREE USAQUEN AL	3147632089	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		10	10	0	100%
9	BREINER JOEL HERNANDEZ AVENDAÑO	3239607592	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		10	10	0	100%
10	NICOLAS VILLAMARIN	3245107239	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		10	10	0	100%
11	YOSEFANI JULIAN HERRERA URIBE	3232647707	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		10	10	0	100%
12	EMILUCIA VIA RUIS DELGADO	3102243681	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		10	10	0	100%
13	JUAN DAVID SANCHEZ MOLINA	3143577902	1	1			0	1	1		1	1	0	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		10	10	1	92%
14	DANIEL SANTIAGO RODRIGUEZ SIMENES	3143577616	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	0	1		0	1	1	1		1		10	10	1	92%
15	SAMUEL ANDRES JIMENEZ GARCIA	3223167666	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		10	12	1	92%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ASISTENCIA INICIACION | ASISTENCIA FUNDAMENTACION | ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	YAIR JESUS GOMEZ GAVINDO	3135004578	1	1			1	1	1	1		1	1	1		1	0	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	11	2	85%
2	HENRY CAMILO USAQUEN GIL	3146722684	1	1			1	1	0		1	1	1	0		1	1	1	0		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	11	2	85%
3	VICTOR MANUEL RUIS GOMEZ	3229410177	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	0		1		13	12	1	92%
4	YEIMAR YESID GOMEZ GARCIA	3122985666	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	0		1		13	12	1	92%
5	CARLOS JULIAN MENDOSA CASAS	3225932772	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	13	0	100%
6	DAVID SANTIAGO CALDERON ARIALDO	3102395210	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	0	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	12	1	92%
7	JULIAN ANDRES ALBARADO GARCIA	3222083959	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	0	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	12	1	92%
8	JUAN SEBASTIAN ALVARADO	3219594621	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	13	0	100%
9	ANDRES FELIPE CASAS	3144907597	1	0			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	12	1	92%
10	NICOLAS FELIPE SATIVA PEDROZA	3164943222	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	13	0	100%
11	JUAN CAMILO GARCIA	3232125770	1	1			1	1	0		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	12	1	92%
12	JUAN ESTEBAN PEREZ VARGAS	3116708721	0	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	12	1	92%
13	JUAN JOSE SCARPETTA	3162513321	0	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	12	1	92%
14	SANTIAGO BOLAÑOS FERNANDEZ	3133985089	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	13	0	100%
15	LUIS ALEJANDRO PRYAS JIMENEZ	3144466046	1	1			1	1	1		1	0	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	12	1	92%
16	YERI ALEXANDRA ALVARADO GARCIA	3124738710	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	13	0	100%
17	JULIAN ANDRES SANCHES TRIANA	3105756297	1	1			1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1		13	13	0	100%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ASISTENCIA INICIACION | ASISTENCIA FUNDAMENTACION | ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

Listo Accesibilidad: es necesario investigar

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.

Calentamiento para empesar una actividad deportiva y recreativa categoria fundamentacion futbol.





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.

promoción de la escuela de formación deportiva futbol en el municipio de Supatá



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

Fecha:03-05-2022	Lugar: Campo de f	Municipio:SUPATA C		Hora: 5:00 pm - 7:		N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				N° de deportistas: 17			Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Implemetar en el entrenamiento deportivo los Juegos Lúdicos y partidos							
Objetivo Especifico: : Integrar a los deportistas en los diferente juegos y encuentros de fútbol							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Estimular en el deportista la tecnica y tactica de jugadas y e							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre las tematicas que se	Introduccion a la clase	x	5	- Conos - Balón de Fútbol - Mini porterias - Silvato -Aros de agilidad -Petos -Banderines
2. Con los formatos de asistencia dados por la entidad, se procede a tomar lista de cada uno de los deportistas ya inscritos. Si son	llamado a lista	x	5	
3. Estimular y realizar la movilidad articular a travez del estiramiento.	Movilidad Articular	x	5	
4. Atraves de un circuito con releros, el deportista deberá pasar sobre una serie de obstaculos, con el fin de calentar el cuerpo y poder	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

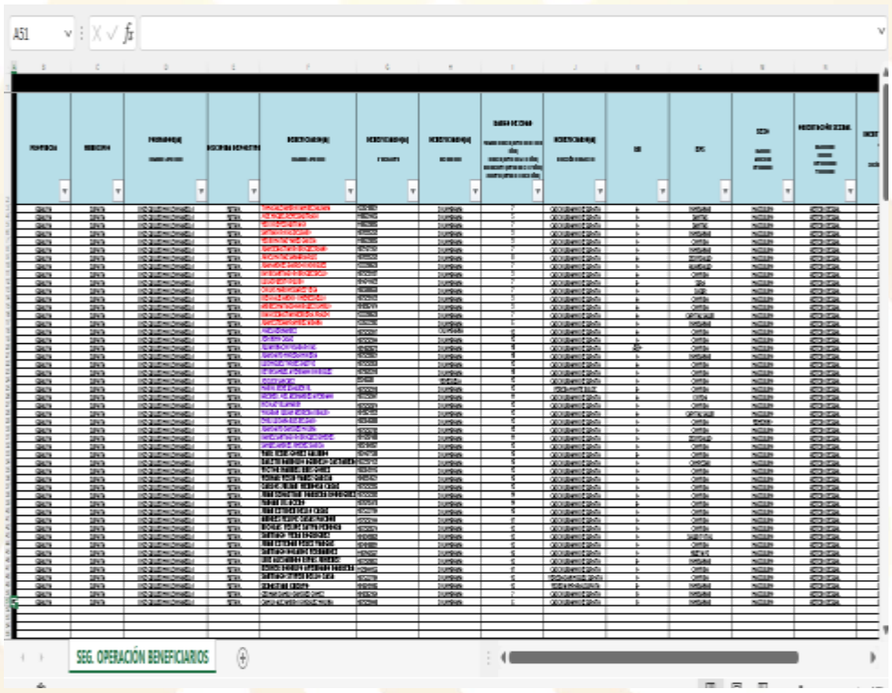
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 30 MIN		MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1. Conducir, pasar y patear el balón		Maxima	x	15	- Conos - Balón de Fútbol

SESIÓN 1 | SESIÓN 2 | SESIÓN 3 | SESIÓN 4. | SESIÓN 5 | SESIÓN 6 | SESIÓN 7 | SESIÓN 8

Listo Accesibilidad: es necesario investigar

anexo: 36 sesiones de entrenamiento (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento)

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.	En el mes de mayo se continuó llevando a cabo el proceso de inscripción y el diligenciamiento del formato de seguimiento de operación beneficiaria documento en Excel directrices por el gestor de la provincia del Gualivá. “consentimientos informados” y ficha de matrícula, contando siempre con padres de familia o acudientes, oficina deporte y recreación del municipio de Supatá.





INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Germán Camilo Sanchez Gómez
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES 11 AÑO 2014
Número de Identificación: TI 1016967164
Año que cursa: 2do Nombre de la Institución Educativa Pablo VI
Edad: 7años Talla de Calzado: 39 Talla pantalonета: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Centro Supatá
Nombres y Apellidos del padre: Jose Vicente Sanchez
Documento de identidad: 3237426 de Vergara
Teléfono: 313 762 4429
Nombres y Apellidos de la madre: Nubia Stella Gómez Molina
Documento de identidad: 20.971.365 de Supatá
Teléfono: 3102927654
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Nubia Stella Gómez Molina
Teléfono en caso de emergencia: 3102927654

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI X NO ____ Cual Pulmones
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: nada
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

correo electrónico: gomeznubia654@mail.com

Firma del Menor:
T.I:
CELULAR

Nubia Stella Gómez Molina
Firma del acudiente
CC 20.971.365
CELULAR 3102927654

INSTRUCTOR DEPORTIVO: GUILLERMO LEON ABELLO
CC: 3237494
Dirección: VERGARA CUNDINAMARCA
Teléfono: 3102065787
Email: joseguillermoleon87@gmail.com

Escaneado con CamScanner

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

Realicé y proyecté para el mes de mayo la planeación mensual para las tres categorías (Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO 2022**		**MUNICIPIO: SUPATA**	
LUGAR:				**CANCHA DE FUTBOL**		**HORARIO DE PRACTICA:**	1:00 PM 3:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	X	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JUNIO**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO	X			
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X			
			LEALTAD	X			
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN	X			
			PERSEVERANCIA	X			
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO	X			
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION	X			
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	X			
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	Adquiirir los elementos fisicos propios del pase, asi como identificar los diferentes tipos de pase.	X			
			Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase de lado	X			
			Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase de pecho	X			
			Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase por encima	X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	Conocer las diferentes posiciones en el terreno de juego	X			
			Conocer las funciones de los arelos	X			
			Identificar las funciones de los postes	X			
			Conocer las funciones del armador	X			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			

FIRMA FORMADOR: JOSE GUILLERMO LEON ABELLO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES

MES				JUNIO 2022	MUNICIPIO: SUPATA		
LUGAR:				CANCHA DE FUTBOL	HORARIO DE PRACTICA:	3:00 p. m.	5:00 p. m.
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN X	PERFECCIONAMIENTO	
CLASES					JUNIO		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO		X		
			JUSTICIA				
			COOPERACION		X		
			LEALTAD		X		
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X		
			OBEDIENCIA		X		
			AUTODISCIPLINA		X		
			PARTICIPACIÓN		X		
			PERSEVERANCIA		X		
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA		X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR		X		
			CALENTAMIENTO		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X		
			RITMO		X		
			EQUILIBRIO		X		
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION		X		
			REACCIÓN		X		
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		
			VELOCIDAD		X		
			FLEXIBILIDAD		X		
			RESISTENCIA		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	Conocer e identificar ventajas frente al ataque y la importancia de los movientos de los jugadores sin balón		X		
			Realizar movimientos de desplazamientos en diferentes direcciones dentro de la zona de juego		X		
			Es conciente mantener espacios ocupados aun sin balon		X		
			Mejorar su velocidad para elk momento del contra a ataque en juego real.		X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	Conocer las diferentes posiciones en el terreno de juego		X		
			Conocer las funciones de los arelos		X		
			Identificar las funciones de los postes		X		
			Conocer las funciones del armador		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		
			JUEGOS TRADICIONALES		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		

FIRMA FORMADOR: JOSE GUILLERMO LEON ABELLO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO 2022**	**MUNICIPIO: SUPATA**		
LUGAR:				**CANCHA DE FUTBOL**	**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 PM A 7 .00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES						**JUNIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X	
			RESPONSABILIDAD			X	
			COMPAÑERISMO			X	
			JUSTICIA				
			COOPERACION			X	
			LEALTAD			X	
			TRABAJO EN EQUIPO			X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	
			OBEDIENCIA			X	
			AUTODISCIPLINA			X	
			PARTICIPACIÓN			X	
			PERSEVERANCIA			X	
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X	
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	
			CALENTAMIENTO			X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X	
			RITMO			X	
			EQUILIBRIO			X	
			ORIENTACION			X	
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN			X	
			ADAPTACIÓN			X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD			X	
			FLEXIBILIDAD			X	
			RESISTENCIA			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FINTAS Y PANTALLAS Conocer los factores que influyen en la efectividad del pase, siendo la finta una ayuda elemental			X	
			Maneja la recepción y tiene buen manejo del ángulo de pase			X	
			Manejo de balon con y sin obstaculos manejando ambos perfiles.			X	
			Domina todos los pases en baloncesto en distancias cortas y largas al momento del juego real.			X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	Conocer las diferentes posiciones en el terreno de juego			X	
			Conocer las funciones de los arelos			X	
			Identificar las funciones de los postes			X	
			Conocer las funciones del armador			X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X	
			JUEGOS TRADICIONALES			X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X	

FIRMA FORMADOR: JOSE GUILLERMO LEON ABELLO

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.	en el mes de mayo se realiza las pruebas de entrada y motrices a los niños que integran la escuela de formación en futbol del municipio de Supatá. cómo está plasmado en el cronograma de evaluación según el gestor de la zona del galiva.  CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021 MES DE MAYO DEL 2021 MES DE AGOSTO DEL 2021 MES DE NOVIEMBRE DEL 2021   









GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES MUNICIPIO DE SUPATA 2022

NIVEL: INICIACIO, FUNDAMENTACION,PERFECCIONAMIENTO, MUNICIPIO DE SUPATA

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1220218821	TOMAS ALEJANDRO RAMIREZ ALDANA	7	24		:	11,85	118		:	59	60		:	30	67		:	33,5
2	1188224426	JOSE MIGUEL REYES BUITRAGO	5	18		:	9	105		:	52,5	57		:	28,5	54		:	27
3	1188220896	YEICO REYES BUITRAGO	7	20		:	10	115		:	57,5	63		:	31,5	57		:	28,5
4	1070395269	SANTIAGO ROJAS DELGADO	10	31		:	15,5	135		:	67,5	70		:	35	67		:	33,5
5	1188220896	YERID MATIAS YANEZ GARCIA	10	26		:	13	129		:	64,5	69		:	34,5	56		:	28
6	1073172161	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ RIAÑO	7	31		:	15,5	124		:	62	63		:	31,5	66		:	33
7	1070395269	JHOEL MATIAS SANABRIA RUIS	8	26		:	13	130		:	65	64		:	32	62		:	31
8	1222208620	JUAN ANDRES GARRIDO RODRIGUEZ	7	21		:	10,5	114		:	57	62		:	31	58		:	29
9	1079233137	DAVID SANTIAGO RODRIGUEZ BELLO	9	31		:	15,5	134		:	67	65		:	32,5	68		:	34
10	1014741429	DEIMAR CAMILO RIVAS BARRAGAN	9	22		:	11	124		:	62	62		:	31	55		:	27,5
11	1065008668	CARLOS MARION SUARES VEGA	8	35		:	17,55	131		:	65,5	64		:	32	66		:	33
12	1079233129	DIEGO ALEJANDRO JIMENES BELLO	9	31		:	15,5	135		:	67,5	65		:	32,5	59		:	29,5
13	1010967474	THIAGO SEBASTIAN HERRERA JIRALDO	7	22		:	11	114		:	57	63		:	31,5	57		:	28,5
14	1079232817	CAMILO ALEJANDRO GONZALEZ MOLINA	6	25		:	12,45	124		:	62	63		:	31,5	61		:	30,5
15	1079233432	GERONIMO GUITRAGO BELLO	7	35		:	17,7	127		:	63,5	67		:	33,5	69		:	34,5
16	1031828679	JUAN INACIO POSADA ROJAS	10	55		:	27,5	147		:	73,5	73		:	36,5	81		:	40,5
17	1079233021	JUAN DAVID MORERA MORERA	10	29		:	14,35	140		:	70	69		:	34,5	58		:	29
18	1079232858	LUIS MIGUEL TORRES BUSTOS	12	33		:	16,5	138		:	69	73		:	36,5	66		:	33
19	1073605310	KEVIN SAMUEL AVENDAÑO RODRIGUEZ	10	46		:	23,05	149		:	74,5	72		:	36	84		:	42
20	1011207408	DANIEL SANTIGO RODRIGUEZ GIMENEZ	11	33		:	16,5	123		:	61,5	59		:	29,5	58		:	29
21	1079232918	MAIKOL RENE USAQUEN JIL	12	41		:	20,5	134		:	67	59		:	29,5	78		:	39
22	1072232847	BREINER JOEL HERNANDEZ AVENDAÑO	11	28		:	14	119		:	59,5	48		:	24	53		:	26,5
23	1079232874	NICOLAS VILLAMARIN	12	29		:	14,5	128		:	64	53		:	26,5	54		:	27
24	1013621953	YOLBRAN JULIAN HERRERA JIRALDO	13	31		:	15,65	141		:	70,5	69		:	34,5	62		:	31
25	1032184367	SAMUEL ANDRES YANEZ GARCIA	12	36		:	18,05	148		:	74	75		:	37,5	63		:	31,5
26	1024477588	JAIR JESUS GOMEZ GALINDO	16	58		:	28,85	170		:	85	87		:	43,5	80		:	40
27	1022937153	KALETH BAUDILIO AGUDELO CASTAÑEDA	16	64		:	32	179		:	89,5	84		:	42	86		:	43
28	1069643116	VICTOR MANUEL RUIS GOMEZ	15	55		:	27,5	163		:	81,5	62		:	31	62		:	31
29	1040354621	YEINER YESID YANEZ GARCIA	17	70		:	35,2	184		:	92	93		:	46,5	92		:	46
30	1079232396	CARLOS JULIAN MENDOSA CASAS	15	45		:	22,5	159		:	79,5	62		:	31	63		:	31,5
31	1079232389	JHAN SEBASTIAN BARRERA RODRIGUEZ	14	42		:	21	152		:	76	65		:	32,5	69		:	34,5
32	1070705478	FABIAN CAMILO JIL ACERO	14	49		:	24,25	161		:	80,5	84		:	42	72		:	36
33	1075227784	JUAN ESTIBEN BELLO CASAS	16	43		:	21,5	154		:	77	69		:	34,5	67		:	33,5
34	1979232144	ANDRES FELIPE CASAS PACHON	17	67		:	33,5	165		:	82,5	68		:	34	89		:	44,5
35	1072920574	NICOLAS FELIPE SATVA PEDROZA	15	43		:	21,5	164		:	82	67		:	33,5	65		:	32,5
36	1016949869	SANTIAGO VERA ROGRIGUEZ	15	51		:	25,5	176		:	88	75		:	37,5	68		:	34
37	1074810891	JUAN ESTEBAN PEREZ VARGAS	16	49		:	24,5	168		:	84	82		:	41	72		:	36
38	1107842667	SANTIAGO BOLAÑOS FERNANDEZ	16	56		:	27,95	178		:	89	83		:	41,5	77		:	38,5
39	1072920052	LUIS ALEJANDRO RIVAS JUMENEZ	15	44		:	22	157		:	78,5	63		:	31,5	59		:	29,5
40	1129844156	KEIMER RODULFO AVENDAÑO BARRERA	17	48		:	24	168		:	84	72		:	36	64		:	32
41	1075227784	SANTIAGO STIVEN BELLO CASA	15	46		:	23	176		:	88	74		:	37	69		:	34,5
42	1016013186	SEBASTIAN CUERVO	15	45		:	22,5	159		:	79,5	75		:	37,5	68		:	34
43	1016962164	GERMAN CAMILO SANCHRZ GOMEZ	7	25		:	12,4	119		:	59,5	63		:	31,5	55		:	27,5
44	1188220795	DILAN SAMUEL MEDINA OROSCO	7	37		:	18,55	124		:	62	66		:	33	71		:	35,5
45	1013621357	JESUS MANUEL HERNANDEZ RODRIGUEZ	8	27		:	13,25	126		:	63	63		:	31,5	58		:	29
46	1032185369	JENPOL VARGAS	12	46		:	22,75	164		:	82	80		:	40	74		:	37
47		FREDDY ALEJANDRO RAMIREZ	15	53		:	26,45	170		:	85	84		:	42	78		:	39
48	1079232826	KEINER CAMILO NIETO HERNANDEZ	12	36		:	18	157		:	78,5	63		:	31,5	67		:	33,5
49	1079232817	JOHEL HERNANDEZ	12	39		:	19,5	164		:	82	68		:	34	62		:	31
50						:				:				:				:	

Anexo: evidencia fotográfica planillas de toma de las evaluaciones. Informe técnico.

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.	 *Municipio de Supatá* *Departamento de Cundinamarca* *Despacho del alcalde - Contratación* *Informe de Actividades* **CERTIFICACION** **EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE CULTURA, RECEACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE SUPATÁ** **HACE CONSTAR:** Que **JOSE GUILLERMO LEON ABELLO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 3.237.494 de Vergara Cundinamarca presto sus servicios como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL**, durante el periodo comprendido entre el 01 de mayo de 2022 al 31 de mayo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. **La presente se expide a los 27 días del mes de mayo de 2022** **LUIS ADELFO MENDOZA GARCÍA** **Coordinador**
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoye la actividad el día 7 de mayo (día de la madre) realizada por la alcaldía municipal de Supatá.  

Apoye a la actividad deportiva y recreativa dial del desafío 25 de mayo 2022



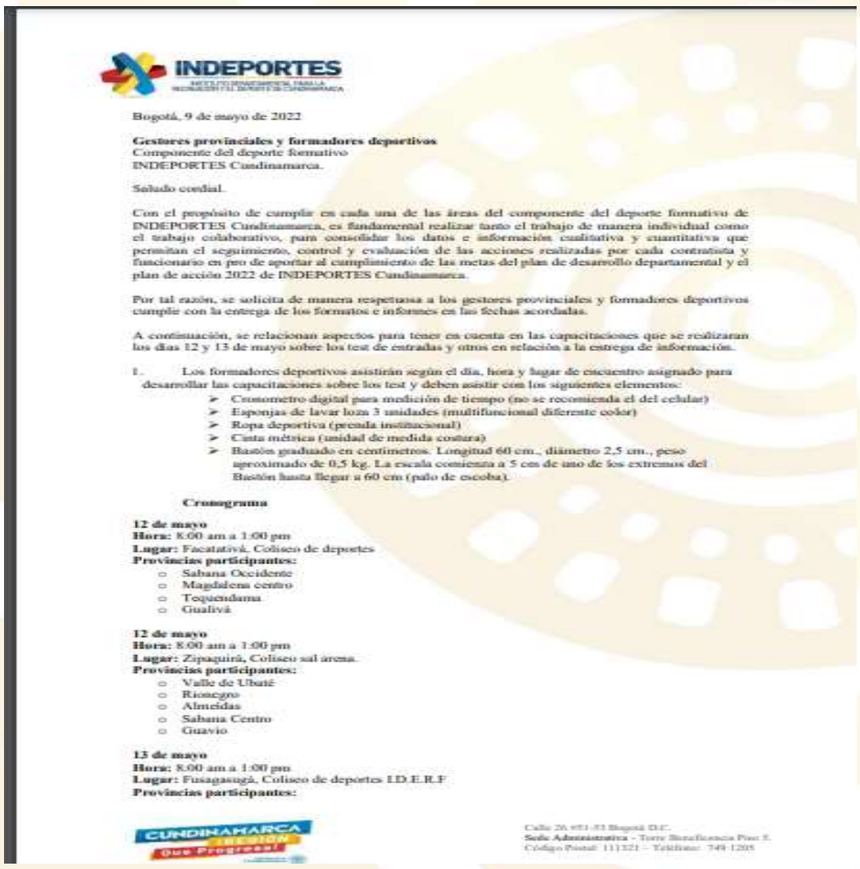




12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Apoye seguimiento ola invernal municipio de Supatá 2 de mayo 2022.  

Asistí reunión el día 12 de mayo municipio de facatativa 2022, hora 8.00 pm a 1 pm, programadas por el gestor de la provincia dl Gualivá

Tema: test de entrada para los integrantes de las escuelas de formación departamento de Cundinamarca.



INDEPORTES

Bogotá, 9 de mayo de 2022

Gestores provinciales y formadores deportivos
Componente del deporte formativo
INDEPORTES Cundinamarca.

Saludo cordial.

Con el propósito de cumplir en cada una de las áreas del componente del deporte formativo de INDEPORTES Cundinamarca, es fundamental realizar tanto el trabajo de manera individual como el trabajo colaborativo, para consolidar los datos e información cualitativa y cuantitativa que permitan el seguimiento, control y evaluación de las acciones realizadas por cada contratista y funcionario en pro de aportar al cumplimiento de las metas del plan de desarrollo departamental y el plan de acción 2022 de INDEPORTES Cundinamarca.

Por tal razón, se solicita de manera respetuosa a los gestores provinciales y formadores deportivos cumplir con la entrega de los formatos e informes en las fechas acordadas.

A continuación, se relacionan aspectos para tener en cuenta en las capacitaciones que se realizaran los días 12 y 13 de mayo sobre los test de entradas y otros en relación a la entrega de información.

1. Los formadores deportivos asistirán según el día, hora y lugar de encuentro asignado para desarrollar las capacitaciones sobre los test y deben asistir con los siguientes elementos:
   - Cronometro digital para medición de tiempo (no se recomienda el del celular)
   - Esponjas de lavar loza 3 unidades (multifuncional diferente color)
   - Ropa deportiva (prenda institucional)
   - Cinta métrica (unidad de medida costura)
   - Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón hasta llegar a 60 cm (palo de escoba).

Cronograma

12 de mayo
Hora: 8:00 am a 1:00 pm
Lugar: Facatativá, Coliseo de deportes
Provincias participantes:
- Sabana Occidente
- Magdalena centro
- Tequendama
- Gualivá

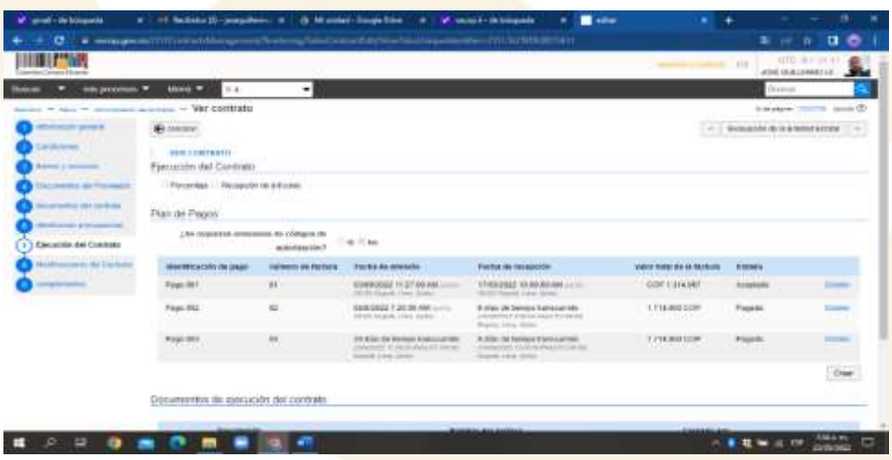
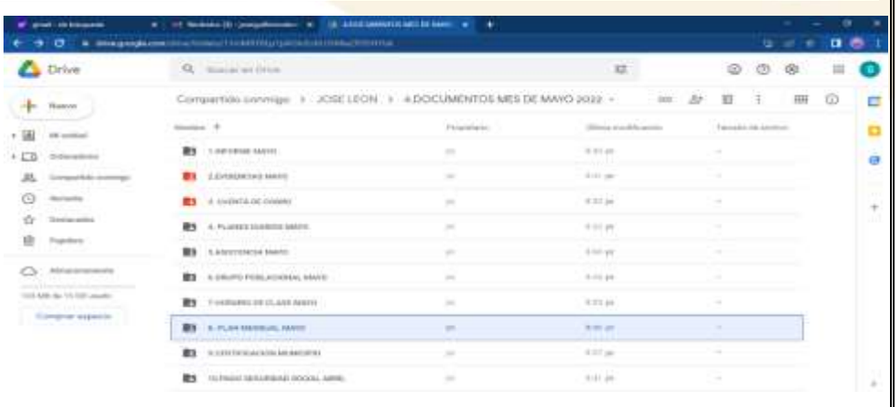
12 de mayo
Hora: 8:00 am a 1:00 pm
Lugar: Zipaquirá, Coliseo sal arena.
Provincias participantes:
- Valle de Ubaté
- Rionegro
- Almeidas
- Sabana Centro
- Guavio

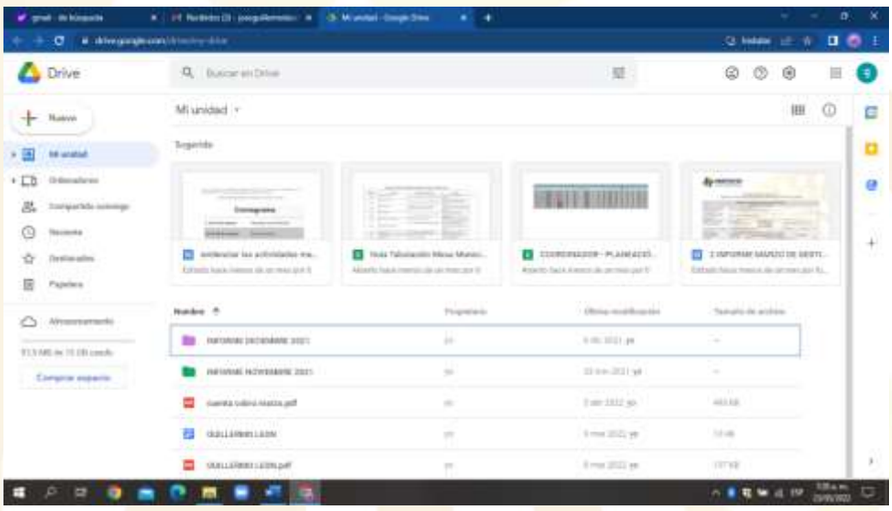
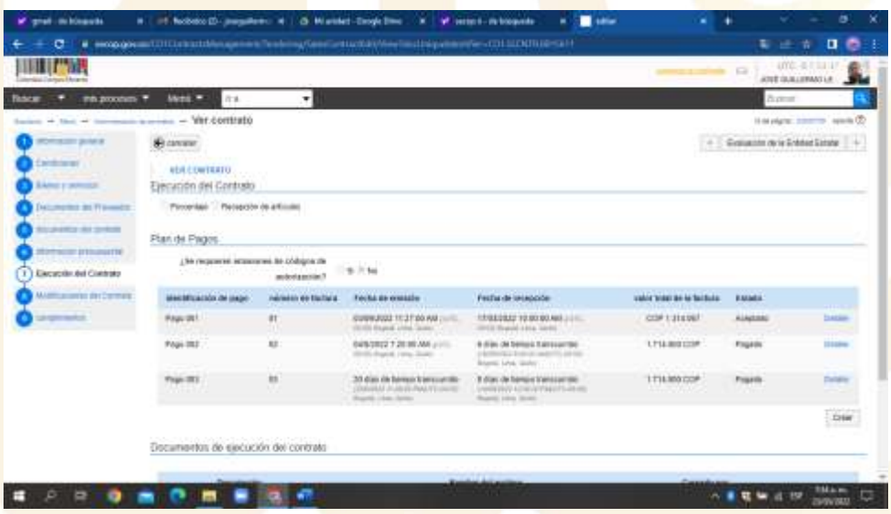
13 de mayo
Hora: 8:00 am a 1:00 pm
Lugar: Fusagasugá, Coliseo de deportes I.D.E.R.F
Provincias participantes:

CUNDINAMARCA Gestión Que Progresa!

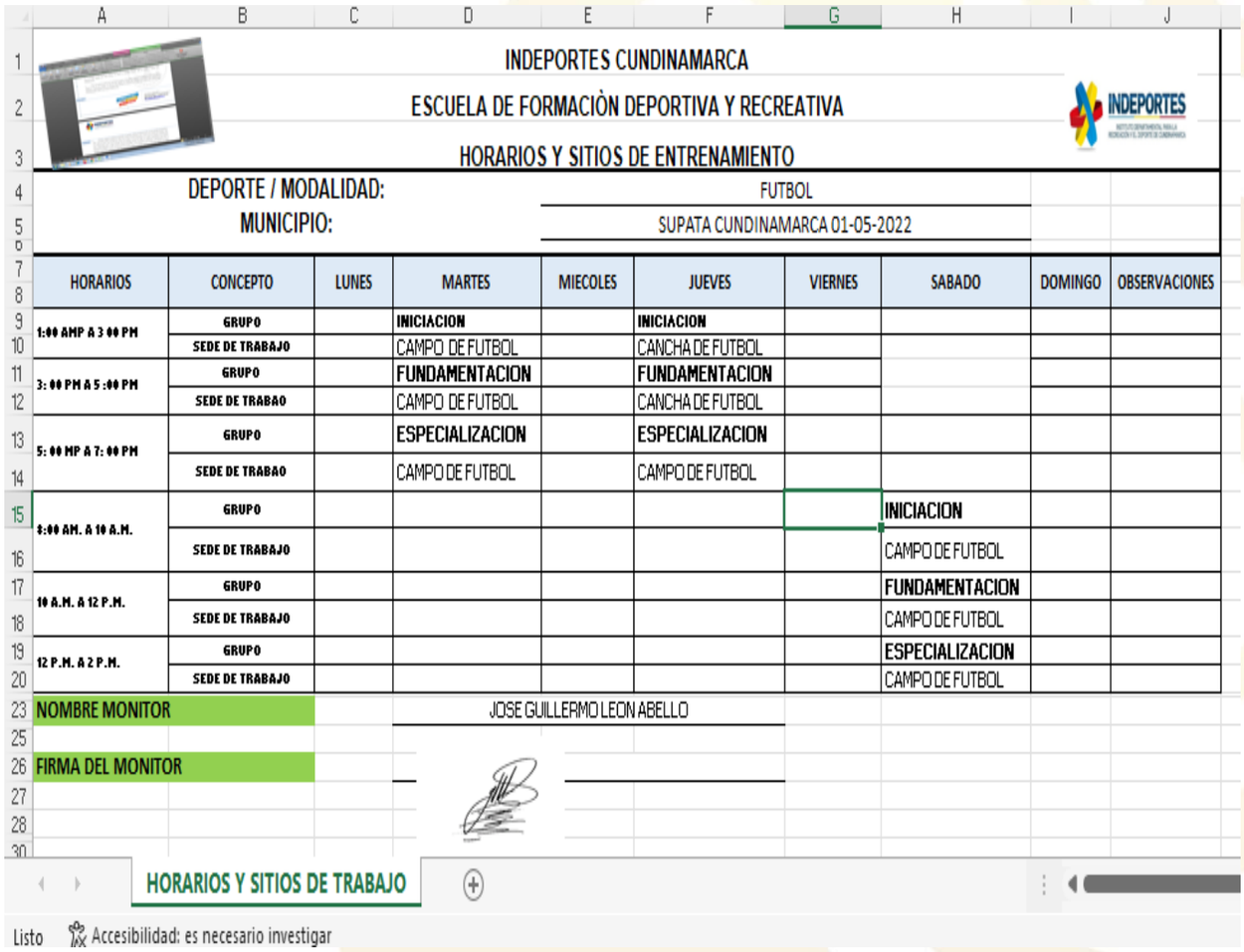
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



	
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.	Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos 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.	Presenté en la plataforma SECOP II la documentación requerida: informe de ejecución contractual, acta de inicio, parafiscales y evidencias según acuerdos establecidos. 1- Cuenta de cobro mes mayo 2- Informe de gestion mes mayo 3- Evidencias me de mayo 4- seguridad social  

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.	realice la entrega al supervisor Daniel Colmenares, los informes de gestión, evidencias de trabajo, planes mensuales, planes diarios, asistencias de los niños que asisten a la escuela de formación en futbol, horarios y sitos de trabajo, grupo poblacional todos estos documentos relacionados para el mes de abril 2022.documetacion subida al drive. Cumpliendo con todos los criterios exigidos por el supervisor para la entrega de estos informes.  

anexo 1: horarios y sitios de trabajo mes de mayo Municipio de Supatá.



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: SUPATA CUNDINAMARCA 01-05-2022

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 AMP A 3 00 PM	GRUPO		INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		CAMPO DE FUTBOL		CANCHA DE FUTBOL				
3: 00 PM A 5 :00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO		CAMPO DE FUTBOL		CANCHA DE FUTBOL				
5: 00 MP A 7: 00 PM	GRUPO		ESPECIALIZACION		ESPECIALIZACION				
	SEDE DE TRABAO		CAMPO DE FUTBOL		CAMPO DE FUTBOL				
8:00 AM. A 10 A.M.	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO						CAMPO DE FUTBOL		
10 A.M. A 12 P.M.	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO						CAMPO DE FUTBOL		
12 P.M. A 2 P.M.	GRUPO						ESPECIALIZACION		
	SEDE DE TRABAJO						CAMPO DE FUTBOL		

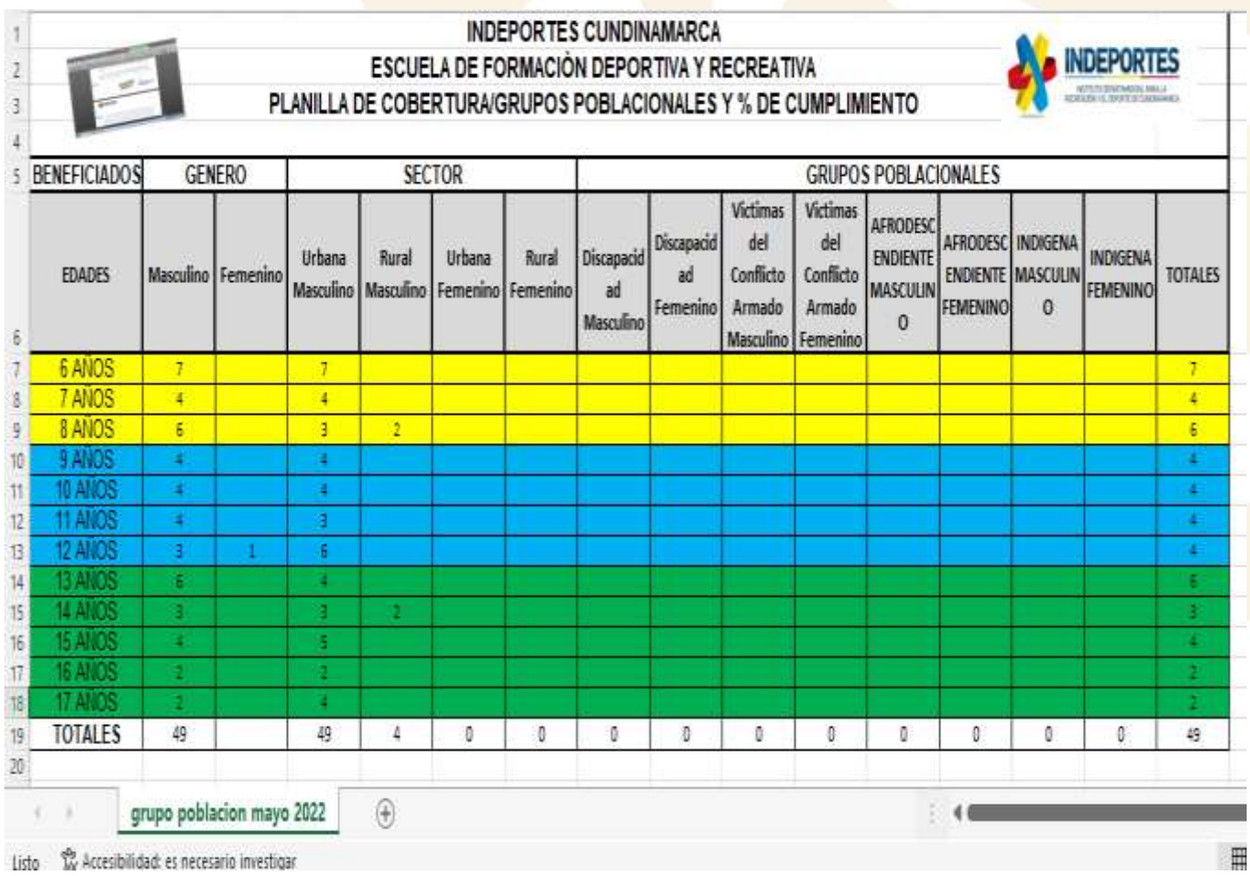
NOMBRE MONITOR: JOSE GUILLERMO LEON ABELLO

FIRMA DEL MONITOR

HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO

Listo Accesibilidad: es necesario investigar

Anexo 2: cuadro de cobertura mes de mayo 2022.



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

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	7		7												7
7 AÑOS	4		4												4
8 AÑOS	6		3	2											6
9 AÑOS	4		4												4
10 AÑOS	4		4												4
11 AÑOS	4		3												4
12 AÑOS	3	1	6												4
13 AÑOS	6		4												6
14 AÑOS	3		3	2											3
15 AÑOS	4		5												4
16 AÑOS	2		2												2
17 AÑOS	2		4												2
TOTALES	49		49	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	49

grupo poblacion mayo 2022

Listo Accesibilidad: es necesario investigar

Anexo 3 asistencia mes de mayo 2022.

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	TOMAS ALEJANDRO RAMIREZ ALDANA	3243324898		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
2	JOSE MIGUEL REYES BUITRAGO	3153341680		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
3	YEICO REYES BUITRAGO	3153341680		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
4	SANTIAGO ROJAS DELGADO	3132243661		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
5	YERID MATIAS YANEZ GARCIA	3122965866		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
6	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ RIAÑO	3219678352		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
7	JHOEL MATIAS SAHARRIA RUIS	3112236683		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	3	100%
8	JUAN ANDRES GARRIDO RODRIGUEZ	3116606183		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
9	DAVID SANTIAGO RODRIGUEZ BELLO	3144217497		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		13	12	2	92%
10	LUCAS PUERTO PULIDO	3108694898		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	1	100%
11	CARLOS MARION SUARES VEGA	3232774629		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	2	100%
12	DIEGO ALEJANDRO JIMENES BELLO	3106762007		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		13	11	2	85%
13	ANDRES MATIAS BOHORQUEZ CAMPILO	3142928228		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
14	DIAGO SEBASTIAN HERRERA JIRALDO	3212487187		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
15	JUAN ESTEBAN RAMIREZ AIDANA	3243324898		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
16	CAMILO ALEJANDRO GONZALEZ MOLINA	3208456172		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		13	0	1	0%
17	GERMAN CAMILO SANCHEZ GOMEZ	3137624429		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		13	12	1	92%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ASISTENCIA INICIACION | ASISTENCIA FUNDAMENTACION | ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JOHEL HERNANDEZ	3229882582		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
2	JERONIMO CASAS	3145962212		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
3	JULIAN IGNACIO POSADA ROJAS	3202283796		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
4	JUAN DAVID MORERA MORERA	3108837681		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
5	LUIS MIGUEL TORRES BUSTOS	3228283692		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
6	KEVIN SAMUEL AVENDAÑO RODRIGUEZ	3210832574		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
7	JEICLER SANCHEZ	3227532293		1		1			1		1		0			1		1		1			1		0		1			1		1		13	11	2	85%
8	MAIKOL RENE USAQUEN JIL	3107930709		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
9	BREINER JOEL HERNANDEZ AVENDAÑO	3229882582		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
10	NICOLAS VILLAMARIN	3216517291		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
11	YOLBRIAN JULIAN HERRERA JIRALDO	3212487187		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
12	EMILI LUCIANA RUIS DELGADO	3132243661		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
13	JUAN DAVID SANCHEZ MOLINA	3142657802		1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		13	11	2	85%
14	DANIEL SANTIAGO RODRIGUEZ GIMENES	3143577616		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		0			1		1		13	11	2	85%
15	SAMUEL ANDRES JIMENEZ GARCIA	3122965866		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		13	12	1	92%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	YAIR JESUS GOMEZ GALINDO	3135004578		1		1			1		1		1			1		0		1			1		0		1			1		1		13	11	2	85%
2	HENRY CAMILO USAQUEN GIL	3146731884		1		1			1		1		0			1		1		0			1		1		1			1		1		13	11	2	85%
3	VICTOR MANUEL RUIS GOMEZ	3219406177		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		13	12	1	92%
4	YEIMAR YESID GOMEZ GARCIA	3122965866		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		13	12	1	92%
5	CARLOS JULIAN MENDOSA CASAS	3212692772		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
6	DAVID SANTIAGO CALDERON JIRALDO	3002185213		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		13	12	1	92%
7	JULIAN ANDRES ALBARADO GARCIA	3222083959		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		13	12	1	92%
8	JUAN SEBASTIAN ALVARADO	3219684621		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
9	ANDRES FELIPE CASAS	3114907997		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
10	NICLOAS FELIPE SATYA PEDROZA	3164643322		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
11	JUAN CAMILO GARCIA	3213235778		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
12	JUAN ESTEBAN PEREZ YARGAS	3116706721		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
13	JUAN JOSE SCARPETHA	3102532321		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
14	SANTIAGO BOLAÑOS FERNANDEZ	3133805089		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
15	LUIS ALEJANDRO RIVAS JIMENEZ	3149486046		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
16	YERI ALEXANDRA ALVARADO GARCIA	3124735713		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
17	JULIAN ANDRES SANCHES TRIANA	3105750297		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13	13	0	100%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ASISTENCIA INICIACION | ASISTENCIA FUNDAMENTACION | ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

anexo 3: evidencias fotográficas de las sesiones desarrolladas durante el periodo mes de mayo 2022.

INICIACIÓN	**INICIACIÓN**
	
INICIACIÓN	**INICIACIÓN**
	

FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO

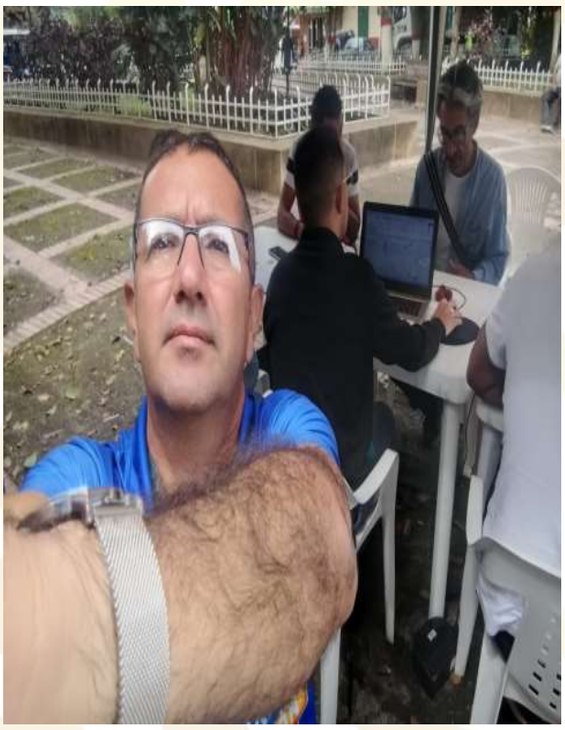


PERFECCIONAMIENTO



Anexo 4: evidencias fotográficas en las cuales se utilice adecua mente la imagen y los nombre de indeportes Cundinamarca.





Anexo (Plan mensual clase iniciación mayo 2022)



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

MES				MAYO 2022		MUNICIPIO: SUPATA	
LUGAR:				CANCHA DE FUTBOL		HORARIO DE PRACTICA:	1:00 PM 3:00 PM
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				MAYO			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	×			
			RESPONSABILIDAD	×			
			COMPAÑERISMO	×			
			JUSTICIA				
			COOPERACION	×			
			LEALTAD	×			
			TRABAJO EN EQUIPO	×			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	×			
			AUTODISCIPLINA	×			
			PARTICIPACIÓN	×			
			PERSEVERANCIA	×			
			AUTODOMINIO	×			
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	×			
			MOVILIDAD ARTICULAR	×			
			CALENTAMIENTO	×			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	×			
			RITMO	×			
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION	×			
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	×			
			ADAPTACIÓN	×			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	×			
			VELOCIDAD	×			
			FLEXIBILIDAD	×			
			RESISTENCIA	×			
		ELEMENTOS TECNICOS	Adquiirir los elementos fisicos propios del pase, asi como identificar los diferentes tipos de pase.	×			
			Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase de lado	×			
			Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase de pecho	×			
			Sin balón el deportista debera afianzar la tecnica del pase por encima	×			
		ELEMENTOS TACTICOS	Conocer las diferentes posiciones en el terreno de juego	×			
			Conocer las funciones de los arelos	×			
			Identificar las funciones de los postes	×			
			Conocer las funciones del armador	×			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	×			
			JUEGOS TRADICIONALES	×			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	×			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	×			

FIRMA FORMADOR: JOSE GUILLERMO LEON ABELLO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Anexo (Plan mensual clase fundamentación mayo (2022)



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MAYO	2022	MUNICIPIO: SUPATA		
LUGAR:				CANCHA DE FUTBOL		HORARIO DE PRACTICA:	3:00 p. m. 5:00 p. m.	
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES						MAYO		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			x		
			RESPONSABILIDAD			x		
			COMPAÑERISMO			x		
			JUSTICIA					
			COOPERACION			x		
			LEALTAD			x		
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			x		
			OBEDIENCIA			x		
			AUTODISCIPLINA			x		
			PARTICIPACIÓN			x		
			PERSEVERANCIA			x		
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA			x		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			x		
			MOVILIDAD ARTICULAR			x		
			CALENTAMIENTO			x		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			x		
			RITMO			x		
			EQUILIBRIO			x		
			ORIENTACION			x		
			DIFERENCIACION			x		
			REACCIÓN			x		
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			x		
			VELOCIDAD			x		
			FLEXIBILIDAD			x		
			RESISTENCIA			x		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	Conocer e identificar ventajas frente al ataque y la importancia de los movientos de los jugadores sin balón			x		
			Realizar movimientos de desplazamientos en diferentes direcciones dentro de la zona de juego			x		
			Es conciente mantener espacios ocupados aun sin balon			x		
			Mejorar su velocidad para elk momento del contra a ataque en juego real.			x		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	Conocer las diferentes posiciones en el terreno de juego			x		
			Conocer las funciones de los arelos			x		
			Identificar las funciones de los postes			x		
			Conocer las funciones del armador			x		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			x		
			JUEGOS TRADICIONALES			x		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			x		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			x		

FIRMA FORMADOR: JOSE GUILLERMO LEON ABELLO

Anexo (Plan mensual de clase perfeccionamiento mayo 2022).



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO 2022**	**MUNICIPIO: SUPATA**		
LUGAR:				**CANCHA DE FUTBOL**	**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 PM A 7 .00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES						**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X	
			RESPONSABILIDAD			X	
			COMPAÑERISMO			X	
			JUSTICIA				
			COOPERACION			X	
			LEALTAD			X	
			TRABAJO EN EQUIPO			X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	
			OBEDIENCIA			X	
			AUTODISCIPLINA			X	
			PARTICIPACIÓN			X	
			PERSEVERANCIA			X	
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X	
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	
			CALENTAMIENTO			X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X	
			RITMO			X	
			EQUILIBRIO			X	
			ORIENTACION			X	
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN			X	
			ADAPTACIÓN			X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD			X	
			FLEXIBILIDAD			X	
			RESISTENCIA			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FINTAS Y PANTALLAS Conocer los factores que influyen en la efectividad del pase, siendo la finta una ayuda elemental			X	
			Maneja la recepción y tiene buen manejo del ángulo de pase			X	
			Manejo de balon con y sin obstaculos manejando ambos perfiles.			X	
			Domina todos los pases en baloncesto en distancias cortas y largas al momento del juego real.			X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	Conocer las diferentes posiciones en el terreno de juego			X	
			Conocer las funciones de los arelos			X	
			Identificar las funciones de los postes			X	
			Conocer las funciones del armador			X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X	
			JUEGOS TRADICIONALES			X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X	

FIRMA FORMADOR: JOSE GUILLERMO LEON ABELLO

ANEXO: PROYECCION PLANES DIARIOS MES DE JUNIO 2022.



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/06/2022**	**lugar: canca de futbo**	**Municipio: SUPATA Cund.**	**Hora: 1:00 pm - 3:00 pr**	**N° de sesion : 1**		**N° de semana 1**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: 6-9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima		5	
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva		5	
3.trabajos de cabeceo con marca	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pateo despues de una pared		Anaerobica		5	
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		5	
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercios de recepcion control dirijido		Reacciòn		5	
8.trabajos de coordinacion del movimiento	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho y pateo		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
juego de la lleva	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol por parejas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOSE GUILLERMO LEON ABELL



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/06/2022**	**lugar: cancha de furbol**	**Municipio: SUPATA Cund.**	**hora 1:00 a 3:00 pm**	**N° de sesion : 2**	**N° de semana 1**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 17**		**edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir constant	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e infe	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima		5	
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva		5	
3.trabajos de cabeceo con marca	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pateo despues de una pared		Anaerobica		5	
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		5	
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion mas pateo al arco		Reacciòn		5	
8.trabajos de coordinacion del movimiento	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho y pateo		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de fleximones de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			10	
juegos de conjunto	Diferenciación			10	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
juego de la lleva	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol por parejas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/06/2022**	**lugar: cancha de futb**	**MUNICIPIO.Supata Cundi.**	**hora 1:00 a 3:00 pm**	**N° de sesion : 3**		**N° de semana 2**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superior	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima		5	
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva		5	
3.trabajos de cabeceo con marca	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases cortos con ambas pierna		Anaerobica		5	
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		5	
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion mas pateo al arco		Reacciòn		5	
8.trabajos de coordinacion del movimiento	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
juego de la lleva	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol por parejas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOSE GUILLERMO LEON ABELL



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/06/2022**	**lugar: cancha de futbol**	**MUNICIPIO:Supata Cundi.**	**hora 1:00 a 3:00pm**	**N° de sesion : 4**	**N° de semana 2**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 17**		**edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito

objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima		5	
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva		5	
3.juegos de aplicación a los pases	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases cortos con ambas piernas		Anaerobica		5	
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		5	
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion mas pateo al arco		Reacciòn		5	
8.trabajos de conduccion mas pase corto	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
juego de la lleva	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol por parejas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOSE GUILLERMO LEON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/06/2022**	**lugar: cancha de futbo**	**MUNICIPIO DE Supata Cundi.**		**hora 1:00 a3:00pm**	**N° de sesion : 5**	**N° de semana 2**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO					**N° de deportistas 17**		**edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cor	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima		5	
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva		5	
3.juegos de aplicación a los pases	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases cortos con ambas piernas		Anaerobica		5	
5.ejercicios de pases a raz de piso largos	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de velocidad corta		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion mas pateo al arco		Reacciòn		5	
8.trabajos de conduccion mas pase corto	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			10	
juegos de conjunto	Diferenciación			10	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
juego de la lleva	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol por parejas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/06/2022**	**lugar: cancha de futbol**	**MUNICIPIO DE Supata Cundi.**	**hora 1:00 a3:00pm**	**N° de sesion : 6**		**N° de semana 3**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de pases largos por el aire	Fuerza	Maxima		5	
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva		5	
3.ejercicios de pateo al arco	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases cortos con ambas piernas		Anaerobica		5	
5.ejercicios de pases a raz de piso largos	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de velocidad corta		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion		Reacciòn		5	
8.trabajos de conduccion mas pase corto	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			10	
juegos de conjunto	Diferenciación			10	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
juego de la lleva	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol por parejas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLEROMO LEON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/06/2022**	**lugar:campo de futbol**	**Municipio: SUPATA Cund.**	**Hora: 1:00 pm - 3:00 pm**	**N° de sesion : 7**		**N° de semana 3**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 15**			**edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir constante	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e inferi	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de saltabilidad	Fuerza	Maxima		5	
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva		5	
3.ejercicios de pateo al arco con dribling	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases cortos con ambas piernas		Anaerobica		5	
5.ejercicios de pases a raz de piso medios	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de velocidad corta		esplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion con superficicies		Reacciòn		5	
8.trabajos de conduccion mas pase corto	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**atilos, escalera de coordinacion,balones ,cronon**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio		10	
juegos ludicos	Orientación		5	
juegos de conjunto	Diferenciación		15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción			
juego de la lleva	Adaptación			
	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol por parejas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/06/2022**	**lugar: campo de futbo**	**MUNICIPIO de Supata cundi.**	**hora 1:00 a 3:00pm**	**N° de sesion : 8**		**N° de semana 3**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cor	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de saltabilidad	Fuerza	Maxima		5	
2.trabajos de conduccion mas pase corto		Explosiva		5	
3.ejercicios de pateo al arco con dribling	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases cortos con ambas piernas		Anaerobica		5	
5.ejercicios de pases a raz de piso medios	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de velocidad corta		Desplazamiento		5	
7. ejercicios con balon en movimiento		Reacciòn		5	
8. ejercicios de reaccion	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
juego de la lleva	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol por parejas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERIOM LEON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/06/2022**	**lugar: campo de futbo**	**MUNICIPIO de Supata Cundi.**	**hora 1:00 a 3:00 pm**	**N° de sesion : 9**		**N° de semana 4**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cor	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de saltabilidad	Fuerza	Maxima		5	
2.trabajos de conduccion		Explosiva		5	
3.ejercicios de pateo al arco	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases cortos		Anaerobica		5	
5.juegos de desdoblamiento en ataque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de velocidad corta		Desplazamiento		5	
7. ejercicios con balon en movimiento		Reacciòn		5	
8. ejercicios de reaccion	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el muslo		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
juego de la lleva	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol por parejas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/06/2022**	**lugar: campo de futb**	**MUNICIPIO de Supata**	**hora 1:00 a 3:00 pm**	**N° de sesion : 10**	**N° de semana 4**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 17**		**edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): que el futbolista pueda resolver cualquier situacion en el campo de juego						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiore	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	conos, platillos, pito, cronomrtro
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima		5	
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva		5	
3. pateo al arco con ambas piernas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica		5	
5.juegos de desdoblamiento en ataque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de definicion en velocidad		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de cambios de ritmo con balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de pateo al arco	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente con recepcion		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio			10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
9 contra nueve			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		10 minutos	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE Supata Cundi.**	**hora 1:00 a 3:00 pm**	**N° de sesion : 11**		**N° de semana 4**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir

objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): que el futbolista pueda resolver cualquier situacion en el campo de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima		5	
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica		5	
5.juegos de desdoblamiento en ataque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de definicion en velocidad		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de cambios de ritmo con balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de pateo al arco	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio			10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
9 contra nueve			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/06/2022	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO de Supata Cundi.**	**hora 1:00 a 3:00 pm**	**N° de sesion : 12**	**N° de semana 5**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO			**N° de deportistas 17**		**edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir

objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ue el futbolista pueda resolver cualquier situacion en el campo de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	conos, platillos, pito, cronomrtro
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima		5	
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica		5	
5.juegos de desdoblamiento en ataque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de pateo al arco	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio		10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación		10	
juegos de conjunto	Diferenciación		10	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
9 contra nueve			10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		10 minutos	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO de Supata Cundi.**	**hora 1:00 a 3:00pm**	**N° de sesion : 13**		**N° de semana 5**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir con	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima		5	
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica		5	
5.juegos de desmarque por parejas	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de pases largos	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio			10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
seis contra seis			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO

ANEXO PROYECCION PLANES DIARIO FUNDAMENTACION JUNIO.



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICPIOO DE SUPATA**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion : 1**		**N° de semana 1**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 15**			**edades: 10 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima		5	
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica		5	
5.juegos de desmarque por parejas	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio			10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación			10	
juegos de conjunto	Diferenciación			10	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
seis contra seis			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/06/2022	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora de 3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion : 2**	**N° de semana 1**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO ELON ABELLO			**N° de deportistas 15**		**edades: 10 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir					
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cor	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima		5	
2.trabajos de conduccion		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica		5	
5.juegos de desmarque por parejas	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. pases a raz de piso largos		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
cuatro contra cuatro			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/06/2022**	**lugar: campo de futbo**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion : 3**	**N° de semana 2**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO ELON ABELLO				**N° de deportistas 15**		**edades: 10 y 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiore	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		5	
2.trabajos de conduccion		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases cortos		Anaerobica		5	
5.juegos de desmarque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. pases a raz de piso largos		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio		10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación		5	
juegos de conjunto	Diferenciación		15	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
cuatro contra cuatro			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/06/2022	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion : 4**	**N° de semana 2**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO			**N° de deportistas 15**		**edades: 10 y 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir					
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	conos, platillos, pito, cronomrtro
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		5	
2.trabajos de conduccion		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases cortos		Anaerobica		5	
5.juegos de desmarque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
pass medios rastreros	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			10	
juegos de conjunto	Diferenciación			10	
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
cuatro contra cuatro			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		10 minutos	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/06/2022	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion : 5**	**N° de semana 2**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO			**N° de deportistas 15**		**edades: 10 y 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir

objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cor	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		3	
2.trabajos de conduccion		Explosiva		3	
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica		3	
4. ejercicios de pateo al arco		Anaerobica		3	
5.juegos de desmarque	Velocidad	Maxima		3	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
pases cortos	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			10	
juegos de conjunto	Diferenciación			10	
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
cuatro contra cuatro			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/06/2022	**lugar: campo de futb**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 3:00 a 5:00 pm**	**N° de sesion : 6**	**N° de semana 3**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO			**N° de deportistas 15**		**edades: 10 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir					
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): el joven podra darlo todo dentro de el campo de juego					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiore	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	conos, platillos, pito, cronomrtro
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		3	
2. trabajos de definicion		Explosiva		3	
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica		3	
4. ejercicios de pateo al arco luego de driblar		Anaerobica		3	
5. ejercicios de balon parado	Velocidad	Maxima		3	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
cambios de frente	Equilibrio		10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación		15	
juegos de conjunto	Diferenciación		15	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
futbol 8 contra 8			10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		10 minutos	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 3:00 a 5:00 pm**	**N° de sesion : 7**		**N° de semana 3**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 15**			**edades: 10 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): el joven podra darlo todo dentro de el campo de juego							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		5	
2. trabajos de definicion		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica		5	
5. ejercicios de balon parado	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
cambios de frente	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol 8 contra 8			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**		**hora 3:00 a 5:00 pm**	**N° de sesion : 8**		**N° de semana 3**			
Nombre del formador :	**JOSE GUILLERMO LEON ABELLO**				**N° de deportistas 15**			**edades: de 10 a 12 años**			
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**						
objetivo general: mejorar la tecnica del niño para jugar futbol											
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): el joven podra pararse en lacancha como lo disponga el profesor											

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir con	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		5	
2. trabajos de definicion		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica		5	
5. ejercicios de balon parado	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
cambios de frente	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol 8 contra 8			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



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

Fecha:	**21/06/2022**	**lugar: campo de futb**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion : 9**		**N° de semana 4**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 15**			**edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
objetivo general: mejorar la tecnica del niño para jugar futbol							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir c	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiore	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		5	
2. ejercicios de reaccion		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica		5	
5. ejercicios de velocidad larga	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
elongaciones		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
juego del gato y raton	Equilibrio		10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación		10	
juegos de conjunto	Diferenciación		10	
juego de lleva	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol 8 contra 8			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion : 10**		**N° de semana 4**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 15**			**edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
objetivo general: mejorar la tecnica del niño para jugar futbol							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir const	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		5	
2. ejercicios de reaccion		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica		5	
5. ejercicios de velocidad larga	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
elongaciones		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,cronc**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
juego del gato y raton	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
juego de lleva	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol 8 contra 8			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



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

Fecha:	**25/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**numero de sesion: 11**		**N° de semana 4**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 15**			**edades: de 10 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
objetivo general: mejorar la tecnica del niño para jugar futbol							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir con	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	conos, platillos, pito, cronomrtro
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		3	
2. ejercicios de reaccion		Explosiva		3	
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica		3	
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica		3	
5. ejercicios de velocidad moderada	Velocidad	Maxima		3	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol dr balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
elongaciones		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
juego del gato y raton	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			15	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
juego de lleva	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
futbol 8 contra 8			10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		10 minutos	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 3:00 a 5:00pm**	**N°de sesion : 12**	**N° de semana 5**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas : 15**		**Edades: de 10 a 12 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
objetivo general: que el niño se vaya familiarizando con el deporte del futbol						
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir con	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		3	
2. ejercicios de velocidad y reaccion.		Explosiva		3	
3. flexiones de pierna	Resistencia	Aerobica		3	
4. ejercicios de tronco		Anaerobica		3	
5. ejercicios de velocidad moderada	Velocidad	Maxima		3	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
ejercicios de velocidad en recorridos largos		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
elongaciones		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
juego del gato y raton	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			15	
juegos ludicos	Diferenciación			15	
juego de lleva	Reacción				
	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. futbol cuatro contra cuatro			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora:3:00 a 5:00pm**	**N° de sesion 13**		**N° de semana 5**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas : 15**			**Edades: de 10 a 12 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general: que el niño se vaya familiarizando con el deporte del futbol							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir con	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		5	
2. ejercicios de velocidad y reaccion.		Explosiva		5	
3. flexiones de pierna	Resistencia	Aerobica		5	
4. movimiento de cuello		Anaerobica		5	
5. ejercicios de velocidad moderada	Velocidad	Maxima		5	
6. circuitos de velocidad moderada		Desplazamiento		5	
ejercicios de velocidad en recorridos largos		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
elongaciones cortas		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
conduccion	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
juegos ludicos	Diferenciación			15	
juego de lleva	Reacción				
	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. futbol seis contra seis			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO

ANEXO PROYECCION PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO JUNIO.



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 5:00 a 7:00 pm**	**N° de sesion : 1**		**N° de semana 1**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO ELON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: 13 a 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima		5	
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva		5	
3.trabajos de cabeceo con marca	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pateo despues de una pared		Anaerobica		5	
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		5	
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercios de recepcion control dirijido		Reacciòn		5	
8.trabajos de coordinacion del movimiento	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho y pateo		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
juego de la lleva	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol por parejas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 5:00 a 7:00 pm**	**N° de sesion : 2**		**N° de semana 1**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO ELON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: 13 a 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima		5	
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva		5	
3.trabajos de cabeceo con marca	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pateo despues de una pared		Anaerobica		5	
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		5	
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion mas pateo al arco		Reacciòn		5	
8.trabajos de coordinacion del movimiento	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho y pateo		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			10	
juegos de conjunto	Diferenciación			10	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
juego de la lleva	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol por parejas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 5:00 a 7:00 pm**	**N° de sesion : 3**		**N° de semana 2**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO ELON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: 13 a 17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
objetivo general : que el niño se empiece a encariñar con el futbol y lo haga su deporte favorito							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cor	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios con inferioridad numerica	Fuerza	Maxima		5	
2. ejercicios con balon en movimiento		Explosiva		5	
3.trabajos de cabeceo con marca	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases cortos con ambas piernas		Anaerobica		5	
5.juegos de aplicación al futbol ofensivo	Velocidad	Maxima		5	
6.juegos de aplicación al futbol defensivo		Desplazamiento		5	
7. ejercios de conduccion mas pateo al arco		Reacciòn		5	
8.trabajos de coordinacion del movimiento	Flexibilidad	Estatica		5	
9.ejercicios de recepcion con el pecho		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de flexiomnes de pierna	Equilibrio			10	
juegos ludicos	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
juego de la lleva	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol por parejas			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 5:00 a 7:00 pm**	**N° de sesion : 4**		**N° de semana 2**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): que el futbolista pueda resolver cualquier situacion en el campo de juego							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir con	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima		5	
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva		5	
3. pateo al arco con ambas piernas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica		5	
5.juegos de desdoblamiento en ataque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de definicion en velocidad		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de cambios de ritmo con balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de pateo al arco	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente con recepcion		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio		10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación		5	
juegos de conjunto	Diferenciación		15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
9 contra nueve			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE VERGARA**	**hora 5:00 a 7:00pm**	**N° de sesion : 5**		**N° de semana 2**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO ELON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir

objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): que el futbolista pueda resolver cualquier situacion en el campo de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase			3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista			3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular			7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento			7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	conos, platillos, pito, cronomrtro
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima		5	
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica		5	
5.juegos de desdoblamiento en ataque	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de definicion en velocidad		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de cambios de ritmo con balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de pateo al arco	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio			10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
9 contra nueve			10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		10 minutos	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 5:00 a 7:00pm**	**N° de sesion : 7**		**N° de semana 3**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO ELON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir con	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima		3	
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva		3	
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica		3	
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica		3	
5.juegos de desmarque por parejas	Velocidad	Maxima		3	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de pases largos	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio			10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación			15	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
seis contra seis			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/06/2022	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 5:00 a 7:00pm**	**N° de sesion : 8**	**N° de semana 3**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO			**N° de deportistas 18**		**edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir					
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima		5	
2.trabajos de conduccion con pateo		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica		5	
5.juegos de desmarque por parejas	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. cambios de frente		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio			10	
ejercicicos de recepcion de balon	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
ejercicios de reaccion y velocidad	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
seis contra seis			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MINICIPIO DE SUPATA**	**hora de 5:00 a 7:00**	**N° de sesion : 9**	**N° de semana 4**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 17**		**edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir

objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de definicion al arco	Fuerza	Maxima		3	
2.trabajos de conduccion		Explosiva		3	
3.ejercicicos de elongaciones cortas	Resistencia	Aerobica		3	
4. ejercicios de pases aereos largos		Anaerobica		3	
5.juegos de desmarque por parejas	Velocidad	Maxima		3	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. pases a raz de piso largos		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
ejercicios de cabeceo	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			15	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
cuatro contra cuatro			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 5:00 a 7:00pm**	**N° de sesion : 10**		**N° de semana 4**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON				**N° de deportistas 17**			**edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): el joven podra darlo todo dentro de el campo de juego							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		5	
2. trabajos de definicion		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de pateo al arco luego de driblar		Anaerobica		5	
5. ejercicios de balon parado	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
cambios de frente	Equilibrio		10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación		10	
juegos de conjunto	Diferenciación		10	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol 8 contra 8			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO ELON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**		**hora 5:00 a 7:00 pm**	**N° de sesion : 11**	**N° de semana 4**
Nombre del formador : Hernando Camacho Sanchez					**N° de deportistas 27**		**edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
objetivo general : que el joven tenga los conocimieentos profundos para seguir adelante con su deporte despues de salir							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): el joven podra darlo todo dentro de el campo de juego							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir con	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		3	
2. trabajos de definicion		Explosiva		3	
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica		3	
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica		3	
5. ejercicios de balon parado	Velocidad	Maxima		3	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de conduccion con finta	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
cambios de frente	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			15	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol 8 contra 8			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/06/2022**	**lugar: campo de futb**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 5:00 a 7:00 pm**	**N° de sesion : 12**		**N° de semana 5**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO ELON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: de 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
objetivo general: mejorar la tecnica del niño para jugar futbol							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): el joven podra pararse en lacancha como lo disponga el profesor							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		5	
2. trabajos de definicion		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica		5	
5. ejercicios de balon parado	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
9. entrenamiento de lineas		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,cronc**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento		10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo		10	
cambios de frente	Equilibrio		10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación		5	
juegos de conjunto	Diferenciación		15	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol 8 contra 8			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/06/2022**	**lugar: campo de futbol**	**MUNICIPIO DE SUPATA**	**hora 5:00 a 7:00pm**	**N° de sesion : 13**		**N° de semana 5**
Nombre del formador : JOSE GUILLERMO LEON ABELLO				**N° de deportistas 17**			**edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general: mejorar la tecnica del niño para jugar futbol							
objetivo especifico: darle las herramientas al niño para ser un buen futbolista disciplinado y educado							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**conos, platillos, pito, cronomrtro**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de movilidad	Fuerza	Maxima		5	
2. ejercicios de reaccion		Explosiva		5	
3.ejercicicos de elongaciones largas	Resistencia	Aerobica		5	
4. ejercicios de traccion inferior		Anaerobica		5	
5. ejercicios de velocidad larga	Velocidad	Maxima		5	
6.ejercicios de desplazamiento lateral		Desplazamiento		5	
7. ejercicios de contol de balon		Reacciòn		5	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		5	
elongaciones		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**ilos, escalera de coordinacion,balones ,crono**
trabajos de movimientos cortos con balon	Acoplamiento			10	
ejercicios con escalera de coordinacion	Ritmo			10	
juego del gato y raton	Equilibrio			10	
ejercicios de trote con cambios de direccion	Orientación			5	
juegos de conjunto	Diferenciación			15	
juego de lleva	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
futbol 8 contra 8			**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**10 minutos**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			habalr sobre lo que se hizo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JOSE GUILLERMO LEON ABELLO

anexo certificacionmes de mayo municipio de supata.

Municipio de Supatá
Departamento de Cundinamarca
Despacho del alcalde – Contratación
Informe de Actividades

CERTIFICACION

EL COORDINADOR DE LA OFICINA DE CULTURA, RECEACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE SUPATÁ

HACE CONSTAR:

Que **JOSE GUILLERMO LEON ABELLO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 3.237.494 de Vergara Cundinamarca presto sus servicios como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL**, 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 se expide a los 31 días del mes de mayo de 2022

LUIS ADELFO MENDOZA GARCÍA
Coordinador

ACTIVIDAD	Intensidad Habital	FIRMA

Apoye seguimiento ola invernal municipio de Supatá 2 de mayo 2022.



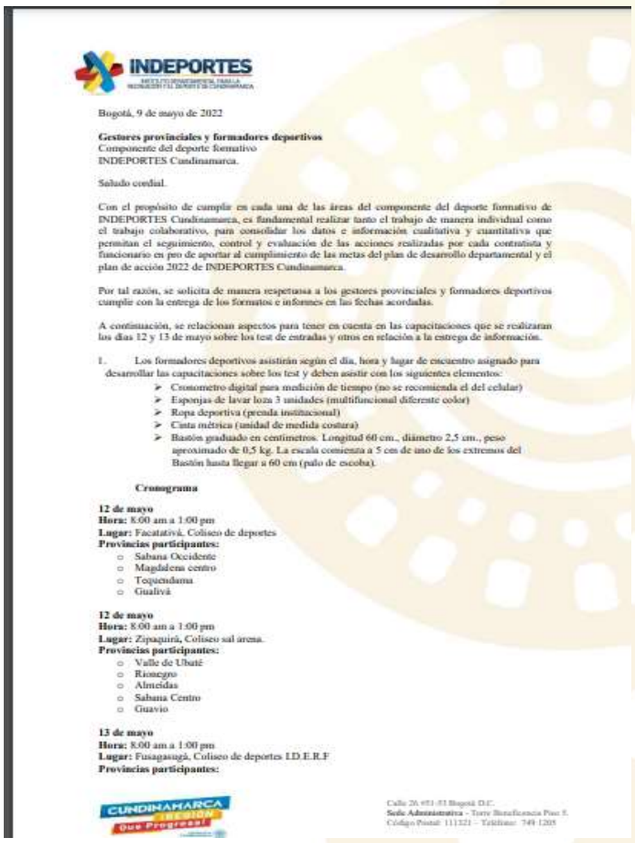


Anexo: Apoye la actividad el día 7 de mayo (día de la madre) realizada por la alcaldía municipal de Supatá.





Asistí reunión el día 12 de mayo municipio de Facatativá 2022, hora 8.00 pm a 1 pm, programadas por el gestor de la provincia dl Gualivá.



INDEPORTES

Bogotá, 9 de mayo de 2022

Gestores provinciales y formadores deportivos
Componente del deporte formativo
INDEPORTES Cundinamarca.

Saludo cordial.

Con el propósito de cumplir en cada una de las áreas del componente del deporte formativo de INDEPORTES Cundinamarca, es fundamental realizar tanto el trabajo de manera individual como el trabajo colaborativo, para consolidar los datos e información cualitativa y cuantitativa que permitan el seguimiento, control y evaluación de las acciones realizadas por cada contratista y funcionario en pro de aportar al cumplimiento de las metas del plan de desarrollo departamental y el plan de acción 2022 de INDEPORTES Cundinamarca.

Por tal razón, se solicita de manera respetuosa a los gestores provinciales y formadores deportivos cumplir con la entrega de los formatos e informes en las fechas acordadas.

A continuación, se relacionan aspectos para tener en cuenta en las capacitaciones que se realizaran los días 12 y 13 de mayo sobre los test de entradas y otros en relación a la entrega de información.

1. Los formadores deportivos asistirán según el día, hora y lugar de encuentro asignado para desarrollar las capacitaciones sobre los test y deben asistir con los siguientes elementos:
   - Cronometro digital para medición de tiempo (no se recomienda el del celular)
   - Esponjas de lavar loza 3 unidades (multifuncional diferente color)
   - Ropa deportiva (prenda institucional)
   - Cinta métrica (unidad de medida costura)
   - Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón hasta llegar a 60 cm (palo de escoba).

Cronograma

12 de mayo
Hora: 8:00 am a 1:00 pm
Lugar: Facatativá, Coliseo de deportes
Provincias participantes:
- Sabana Occidente
- Magdalena centro
- Tequendama
- Gualivá

12 de mayo
Hora: 8:00 am a 1:00 pm
Lugar: Zipaquirá, Coliseo sal arena.
Provincias participantes:
- Valle de Ubaté
- Rionegro
- Almeidas
- Sabana Centro
- Guavio

13 de mayo
Hora: 8:00 am a 1:00 pm
Lugar: Fusagasugá, Coliseo de deportes I.D.E.R.F
Provincias participantes:

CUNDINAMARCA Una Región que Progresa

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205





Anexo: pruevas motrices escuela de firmacion municipio de supata, informe tecnico.

INFORME TECNICO DE LAS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS
MUNICIPIO SUPATA
FORMADOR JOSE GUILLERMO LEON
DISCIPLINA FUTBOL

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS	FECHA/HORA/NIVEL/LUGAR
PESO CORPORAL El niño, niña o joven descalzo, se situará en el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies descalzos, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Unidad de Medida Kilogramos.	19 DE MAYO **1 PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **3 PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **5 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR: CAMPO DE FUTBOL MUNICIPIO DE SUPATA
ESTATURA DE PIE El niño, niña o joven permanecerá de pie con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con la cinta métrica y/o metro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del oído y el borde inferior de la órbita del ojo. El niño, niña o joven inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Unidad de medida centímetros.	19 DE MAYO **1 PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **3 PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **5 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR: POLIDEPORTIVO, Y CAMPO DE FUTBOL MUNICIPIO DE SUPATA.
PERÍMETRO DE LA CINTURA El niño, niña o joven llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca. Unidad de medida centímetros.	19 DE MAYO **1 PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **3 PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **5 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR: CAMPO DE FUTBOL MUNICPIO DE SUPATA.
ESTATURA SENTADO El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco. Unidad de medida centímetros**.**	19 DE MAYO **1 PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **3 PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **5 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR: CAMPO DE FUTBOL MUNICPIO DE SUPATA.

PRUEBAS FISICAS	FECHA/HORA/NIVEL/LUGAR
TEST: 20 METROS Los participantes comenzaran de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida segundos/milésimas.	21 DE MAYO **8 AM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **10 AM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **12 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR: CAMPO DE SUTBOL MUNICIPIO D SUPATA.
TEST DEL BASTÓN El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo y se toma la medida al ser atrapado. Se registra en centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano.	21 DE MAYO **8 AM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **10 AM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **12 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR: CAMPO DE FUTBOL MUNICIPIO DE SUPATA.
TEST SHUTTLE 4X10 METROS Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida. Unidad de medida en segundos/milésimas.	21 DE MAYO **8 AM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **10 AM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **12 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR: CAMPO DE FUTBOL MUNICIPIO DE SUPATA.
TEST SALTO LARGO SIN IMPULSO La prueba de salto horizontal comienza de pie, con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Unidad de medida centímetros.	24 DE MAYO **8 AM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **10 AM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **12 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR: CAMPO DE FUTBOL MUNICIPIO DE SUPATA.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES MUNICIPIO DE SUPATA 2022

NIVEL: INICIACIO, FUNDAMENTACION,PERFECCIONAMIENTO, MUNICIPIO DE SUPATA

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1220218821	TOMAS ALEJANDRO RAMIREZ ALDANA	7	24		:	11,85	118		:	59	60		:	30	67		:	33,5
2	1188224426	JOSE MIGUEL REYES BUITRAGO	5	18		:	9	105		:	52,5	57		:	28,5	54		:	27
3	1188220896	YEICO REYES BUITRAGO	7	20		:	10	115		:	57,5	63		:	31,5	57		:	28,5
4	1070395269	SANTIAGO ROJAS DELGADO	10	31		:	15,5	135		:	67,5	70		:	35	67		:	33,5
5	1188220896	YERID MATIAS YANEZ GARCIA	10	26		:	13	129		:	64,5	69		:	34,5	56		:	28
6	1073172161	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ RIAÑO	7	31		:	15,5	124		:	62	63		:	31,5	66		:	33
7	1070395269	JHOEL MATIAS SANABRIA RUIS	8	26		:	13	130		:	65	64		:	32	62		:	31
8	1222208620	JUAN ANDRES GARRIDO RODRIGUEZ	7	21		:	10,5	114		:	57	62		:	31	58		:	29
9	1079233137	DAVID SANTIAGO RODRIGUEZ BELLO	9	31		:	15,5	134		:	67	65		:	32,5	68		:	34
10	1014741429	DEIMAR CAMILO RIVAS BARRAGAN	9	22		:	11	124		:	62	62		:	31	55		:	27,5
11	1065008668	CARLOS MARION SUARES VEGA	8	35		:	17,55	131		:	65,5	64		:	32	66		:	33
12	1079233129	DIEGO ALEJANDRO JIMENES BELLO	9	31		:	15,5	135		:	67,5	65		:	32,5	59		:	29,5
13	1010967474	THIAGO SEBASTIAN HERRERA JIRALDO	7	22		:	11	114		:	57	63		:	31,5	57		:	28,5
14	1079232817	CAMILO ALEJANDRO GONZALEZ MOLINA	6	25		:	12,45	124		:	62	63		:	31,5	61		:	30,5
15	1079233432	GERONIMO GUITRAGO BELLO	7	35		:	17,7	127		:	63,5	67		:	33,5	69		:	34,5
16	1031828679	JUAN INACIO POSADA ROJAS	10	55		:	27,5	147		:	73,5	73		:	36,5	81		:	40,5
17	1079233021	JUAN DAVID MORERA MORERA	10	29		:	14,35	140		:	70	69		:	34,5	58		:	29
18	1079232858	LUIS MIGUEL TORRES BUSTOS	12	33		:	16,5	138		:	69	73		:	36,5	66		:	33
19	1073605310	KEVIN SAMUEL AVENDAÑO RODRIGUEZ	10	46		:	23,05	149		:	74,5	72		:	36	84		:	42
20	1011207408	DANIEL SANTIGO RODRIGUEZ GIMENEZ	11	33		:	16,5	123		:	61,5	59		:	29,5	58		:	29
21	1079232918	MAIKOL RENE USAQUEN JIL	12	41		:	20,5	134		:	67	59		:	29,5	78		:	39
22	1072232847	BREINER JOEL HERNANDEZ AVENDAÑO	11	28		:	14	119		:	59,5	48		:	24	53		:	26,5
23	1079232874	NICOLAS VILLAMARIN	12	29		:	14,5	128		:	64	53		:	26,5	54		:	27
24	1013621953	YOLBRAN JULIAN HERRERA JIRALDO	13	31		:	15,65	141		:	70,5	69		:	34,5	62		:	31
25	1032184367	SAMUEL ANDRES YANEZ GARCIA	12	36		:	18,05	148		:	74	75		:	37,5	63		:	31,5
26	1024477588	JAIR JESUS GOMEZ GALINDO	16	58		:	28,85	170		:	85	87		:	43,5	80		:	40
27	1022937153	KALETH BAUDILIO AGUDELO CASTAÑEDA	16	64		:	32	179		:	89,5	84		:	42	86		:	43
28	1069643116	VICTOR MANUEL RUIS GOMEZ	15	55		:	27,5	163		:	81,5	62		:	31	62		:	31
29	1040354621	YEINER YESID YANEZ GARCIA	17	70		:	35,2	184		:	92	93		:	46,5	92		:	46
30	1079232396	CARLOS JULIAN MENDOSA CASAS	15	45		:	22,5	159		:	79,5	62		:	31	63		:	31,5
31	1079232389	JHAN SEBASTIAN BARRERA RODRIGUEZ	14	42		:	21	152		:	76	65		:	32,5	69		:	34,5
32	1070705478	FABIAN CAMILO JIL ACERO	14	49		:	24,25	161		:	80,5	84		:	42	72		:	36
33	1075227784	JUAN ESTIBEN BELLO CASAS	16	43		:	21,5	154		:	77	69		:	34,5	67		:	33,5
34	1979232144	ANDRES FELIPE CASAS PACHON	17	67		:	33,5	165		:	82,5	68		:	34	89		:	44,5
35	1072920574	NICOLAS FELIPE SATVA PEDROZA	15	43		:	21,5	164		:	82	67		:	33,5	65		:	32,5
36	1016949869	SANTIAGO VERA ROGRIGUEZ	15	51		:	25,5	176		:	88	75		:	37,5	68		:	34
37	1074810891	JUAN ESTEBAN PEREZ VARGAS	16	49		:	24,5	168		:	84	82		:	41	72		:	36
38	1107842667	SANTIAGO BOLAÑOS FERNANDEZ	16	56		:	27,95	178		:	89	83		:	41,5	77		:	38,5
39	1072920052	LUIS ALEJANDRO RIVAS JUMENEZ	15	44		:	22	157		:	78,5	63		:	31,5	59		:	29,5
40	1129844156	KEIMER RODULFO AVENDAÑO BARRERA	17	48		:	24	168		:	84	72		:	36	64		:	32
41	1075227784	SANTIAGO STIVEN BELLO CASA	15	46		:	23	176		:	88	74		:	37	69		:	34,5
42	1016013186	SEBASTIAN CUERVO	15	45		:	22,5	159		:	79,5	75		:	37,5	68		:	34
43	1016962164	GERMAN CAMILO SANCHRZ GOMEZ	7	25		:	12,4	119		:	59,5	63		:	31,5	55		:	27,5
44	1188220795	DILAN SAMUEL MEDINA OROSCO	7	37		:	18,55	124		:	62	66		:	33	71		:	35,5
45	1013621357	JESUS MANUEL HERNANDEZ RODRIGUEZ	8	27		:	13,25	126		:	63	63		:	31,5	58		:	29
46	1032185369	JENPOL VARGAS	12	46		:	22,75	164		:	82	80		:	40	74		:	37
47		FREDDY ALEJANDRO RAMIREZ	15	53		:	26,45	170		:	85	84		:	42	78		:	39
48	1079232826	KEINER CAMILO NIETO HERNANDEZ	12	36		:	18	157		:	78,5	63		:	31,5	67		:	33,5
49	1079232817	JOHEL HERNANDEZ	12	39		:	19,5	164		:	82	68		:	34	62		:	31
50						:				:				:				:	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES MUNICIPIO DE SUPATA 2022

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	TOMAS ALEJANDRO RAMIREZ ALDANA	7	5,93	57,2	31,57	FAISO	3,00		1,14	1,19			20	11	15,5	70	14	
2	JOSE MIGUEL REYES BUITRAGO	5	5,24	5,36	5,30	FAISO	2,00		98	1,11			19	17	18	60	16,4	
3	YEICO REYES BUITRAGO	7	415	4,17	209,59	FAISO	3,00		1,19	1,1			14	9	11,5	90	15,5	
4	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ RAÑO	7	5,16	5,2	5,18	FAISO	4,00		1,2	1,23			16	12	14	80	12,6	
5	URIEL MATIAS SAMABRIA RUIS	8	4,16	4,19	4,18	FAISO	3,00		1,34	1,36			18	11	14,5	80	14,7	
6	JUAN ANDRES GARRIDO RODRIGUEZ	7	4,49	4,35	4,42	FAISO	3,00		1,14	1,2			6	9	7,5	90	16,9	
7	DAVID SANTIAGO RODRIGUEZ BELLO	9	4,19	4,14	4,17	FAISO	4,00		1,4	1,53			12	17	14,5	80	15,9	
8	OSMAR CAMILO RIVAS BARRAGAN	9	4,23	4,21	4,22	FAISO	4,00		1,23	1,32			16	14	15	80	13,8	
9	CARLOS MARON SUAREZ VEGA	8	5,15	5,18	5,17	FAISO	4,00		1,17	1,16			12	15	13,5	80	13,3	
10	DIEGO ALEJANDRO JIMENEZ BELLO	9	3,9	3,87	3,89	FAISO	5,00		1,52	1,54			17	14	15,5	70	14,6	
11	THIAGO SEBASTIAN HERRERA JIRALDO	7	5,09	4,99	5,04	FAISO	2,00		1,21	1,18			19	15	17	70	15,9	
12	CAMILO ALEJANDRO GONZALEZ MOLINA	6	5,36	5,89	5,63	FAISO	2,00		1,19	1,23			14	16	15	80	16,9	
13	JERONIMO GUITRAGO BELLO	7	5,76	5,98	5,87	FAISO	3,00		1,23	1,25			15	17	16	70	14,6	
14	GERMAN CAMILO SANCHEZ GOMEZ	7	5,67	5,99	5,83	FAISO	3,00		1,34	1,36			13	15	14	80	14,2	
15	DILAN SAMUEL MEDINA OROSCO	7	4,98,	5,09	5,09	FAISO	3,00		1,21	1,18			12	10	11	90	13,7	
16	JESUS MANUEL HERNANDEZ RODRIGUEZ	8	5,22	5,32	5,27	FAISO	3,00		1,31	1,37			12	13	12,5	90	13,1	
17			0	0	0,00	100							0	0	0	100		



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES MUNICIPIO DE SUPATA

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JUAN IGNACIO POSADA ROJAS	10	4,59	4,45	4,52	FAISO	4,00	FAISO	1,24	1,3			16	15	15,5	FAISO	13,7	
2	JUAN DAVID MORERA MORERA	10	3,57	3,48	3,53	FAISO	5,00		1,51	1,62			15	6	10,5	FAISO	12,68	
3	KEVIN SAMUEL AVENDAÑO RODRIGUEZ	10	4,11	4,22	4,17	FAISO	6,00		1,46	1,67			11	12	11,5	90	13,57	
4			0	0	0,00	100							0	0	0	100		
5			0	0	0,00	100							0	0	0	100		



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES MUNICPIO DE SUPATA 2022

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	LUIS MIGUEL TORRES BUSTOS	12	3,85	4,22	4,04	FALSO	7	FALSO	1,63	1,51	1,57		12	14	13	70	12,54	50
3	KEVIN SAMUEL AVENDAÑO RODRIGUEZ	10	4,11	4,22	4,17	FALSO	6	FALSO	1,46	1,62			16	12	14	70	12,89	40
4	DANIEL SANTIGO RODRIGUEZ GIMENEZ	11	4,12	3,78	3,95	FALSO	7	FALSO	1,57	1,59			14	12	13	70	12,56	50
5	MAIKOL RENE USAQUEN JIL	12	5,34	5,39	5,37	FALSO	5	FALSO	1,42	1,46			11	16	13,5	70	13,01	40
6	BREINER JOEL HERNANDEZ AVENDAÑO	11	4,45	4,49	4,47	FALSO	6	FALSO	1,45	1,56			10	14	12	80	13,06	FALSO
7	NICOLAS VILLAMARIN	12	4,56	4,78	4,67	FALSO	7	FALSO	1,57	1,6			11	9	10	90	13,11	FALSO
8	YOLBRAN JULIAN HERRERA JIRALDO	13	3,78	3,56	3,67	FALSO	6	FALSO	1,67	1,78			10	8	9	90	13,04	40
9	SAMUEL ANDRES YANEZ GARCIA	12	4,78	4,47	4,63	FALSO	5	FALSO	1,45	1,52			11	13	12	80	12,56	50
10	JENPOL VARGAS	12	4,19	3,87	4,03	FALSO	7	FALSO	1,4	1,56			16	11	13,5	70	13,67	FALSO
11	KEINER CAMILO NIETO HERNANDEZ	12	4,67	4,78	4,73	FALSO	6	FALSO	1,78	1,82			10	12	11	80	13,04	40
12	JOHEL HERNANDEZ	12	4,52	4,47	4,50	FALSO	5	FALSO	1,68	1,75			9	11	10	90	12,97	40



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES MUNICIPIO DE SUPATA 2022

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JAIR JESUS GOMEZ GALINDO	16	3,25	3,54	3,40	FALSO	10	FALSO	1,93	2,15	2,04	180	9	10	9,5	90	8,89	90
3	KALETH BAUDILIO AGUDELO CASTAÑEDA	16	2,85	2,75	2,80	40	11	FALSO	2,13	2,34			8	11	9,5	90	8,99	90
4	VICTOR MANUEL RUIS GOMEZ	15	3,11	3,32	3,22	FALSO	8	FALSO	1,78	1,89			10	12	11	80	8,01	90
5	YEINER YESID YANEZ GARCIA	17	3,47	3,7	3,59	FALSO	11	FALSO	2,12	2,22			8	4	6	90	9,91	80
6	CARLOS JULIAN MENDOSA CASAS	15	3,21	3,34	3,28	FALSO	9	FALSO	1,57	1,62			11	9	10	90	8,23	90
7	JHAN SEBASTIAN BARRERA RODRIGUEZ	14	4,12	4,03	4,08	FALSO	10	FALSO	1,9	1,97			13	8	10,5	FALSO	8,45	90
8	FABIAN CAMILO JIL ACERO	14	3,59	3,47	3,53	FALSO	11	FALSO	1,92	1,96			10	10	10	90	9,89	80
9	JUAN ESTIBEN BELLO CASAS	16	4,67	4,89	4,78	FALSO	8	FALSO	1,89	1,91			12	7	9,5	90	8,56	90
10	ANDRES FELIPE CASAS PACHON	17	5,12	5,14	5,13	FALSO	7	FALSO	1,54	1,61			13	10	11,5	80	8,99	90
11	NICOLAS FELIPE SATIVA PEDRAZA	15	4,13	4,23	4,18	FALSO	9	FALSO	1,87	1,95			14	10	12	80	9,87	80
12	SANTIAGO VERA RODRIGUEZ	15	2,78	2,89	2,84	FALSO	10	FALSO	1,89	2,1			9	0	11	80	9,58	70
13	JUAN ESTEBAN PEREZ VARGAS	16	4,12	4,03	4,08	FALSO	9	FALSO	1,78	1,8			14	12	13	70	8,17	90
14	SANTIAGO BOLAÑOS FERNANDEZ	16	3,81	3,67	3,74	FALSO	9	FALSO	2,31	2,41			11	7	9	90	9,89	80
15	LUIS ALEJANDRO RIVAS JIMENEZ	15	0	0	0,00	100		FALSO					0	0	0	100	0	100
16	REINER RODOLFO AVENDAÑO BARRERA	17	2,88	2,75	2,82	FALSO	11	FALSO	2,12	2,18			13	9	11	80	9,93	80
17	SANTIAGO STIVEN BELLO CASA	15	3,78	4,11	3,95	FALSO	8	FALSO	1,78	1,82			10	14	12	80	8,81	90
18	SEBASTIAN CIERVO	15	3,12	2,89	3,01	FALSO	10	FALSO	2,11	1,98			11	8	9,5	90	9,89	80
19	FREDDY ALEJANDRO RAMIREZ	15	3,54	3,6	3,57	FALSO	11	FALSO	1,7	1,83			10	13	11,5	80	9,91	80
20			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100

Evidencia fotográficas test, pruebas motrices escuelas de formación en futbol municipio de Supatá.

Iniciación.





















Fundamentación.





















Perfeccionamiento.















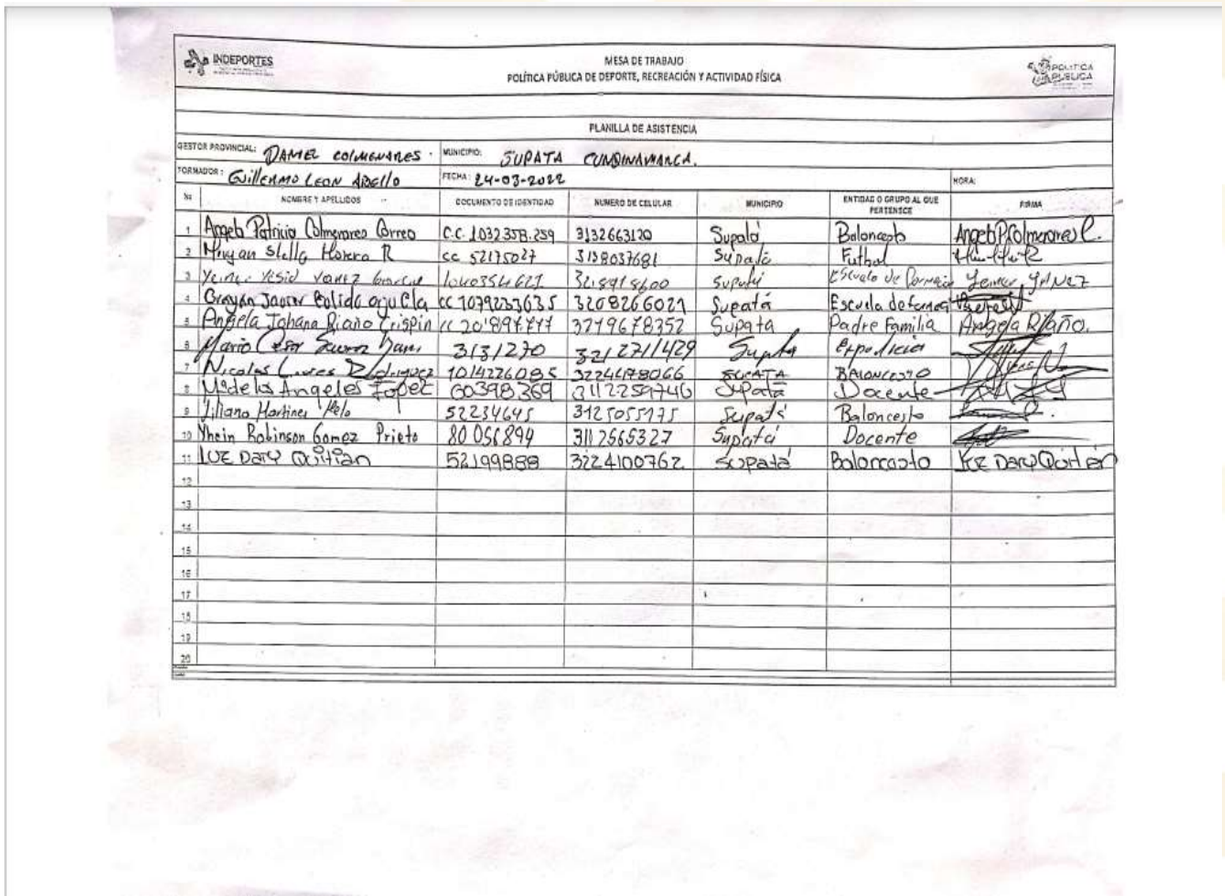






Anexo: evidenciar las actividades apoyadas durante el mes de marzo, relacionadas con el acompañamiento a los demás componentes de la subgerencia técnica.

Mesa de políticas públicas municipales municipio de Supatá.



INDEPORTES

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

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL: DAMEL COLMENARES — MUNICIPIO: SUPATA CUNDINAMARCA.
FORMADOR: Guillermo Leon Arcello — FECHA: 24-03-2022 — HORA:

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Angeb Patricio Colmenares Correa	C.C. 1032358.259	3132663120	Supatá	Baloncesto	Angeb P. Colmenares C.
2	Maryan Stella Herrera R	cc 52175027	3138037681	Supatá	Futbol	
3	Yesid Yanez Garcia	1010756623	3218915400	Supatá	Escuela de formación	
4	Greyden Javier Bolido Arguello	cc 1079223635	3208266029	Supatá	Escuela deformación	
5	Angela Johana Riaño Crispin	cc 20'894'777	3179678352	Supata	Padre Familia	Angela Riaño.
6	Mario Cesar Suarez Dam.	3131270	3212721429	Supata	Expedicion	
7	Nicolas Cuevas Dominguez	1014226085	3224188066	SUPATA	BALONCESTO	
8	Madelis Angeles Fajet	60398369	3117259746	Supata	Docente	
9	Liliana Martinez Melo	52234645	3125557735	Supatá	Baloncesto	
10	Yhein Robinson Gamez Prieto	80 056 894	3112665327	Supatá	Docente	
11	JOE DARY QUITIAN	52199888	3224100762	Supatá	Baloncesto	JOE DARY QUITIAN
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Tabulación mesa de trabajo municipio de supata cundinamarca.

Municipio	Temática	Aportes mesas de trabajo	Situación
supata	Deporte Formativo	Falta de continuidad en los procesos deportivos	mas formadore por parte de las alcaldias
supata	Deporte Formativo	Acompañamiento por los padres de familias	acompañar yestrategias de alas alcadias por motivar los padres de familia
supata	Deporte Escolar	Falta de instructores en las instituciones educativas del municipio zona rural	acompañamiento por los instructores de las escuelas de formacion a zonas rurales
supata	Deporte Escolar	mas escenarios deportivos en el municipio	mayor presupuesto para mantenimientos de los escenarios deportivos
supata	Deporte social comunitario	insentivar a la comunidad rural	aportar actividades deportivas para que los deportistas salgan y compitan
supata	Deporte social comunitario	mas activades deportivas para zona rurales	en el municipio solo le ponen atencion al casco urbano la zona urbana esta abandonada en la parte deportiva
supata	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	falta de apollo de las adminitraciones de los municipios ,aporete empresa privada	insentivar padres de familia que el deporte es muy importante
supata	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	aporte empresa privada	motivar a la empresa privada por parte de las alcaldias
supata	Recreación	no hay motivacion y programas recreativos en el municipio	vinculacion de las alcadia con estos programas recreativos
supata	Actividad física	motivar a la comunidad en estas areas recreativas y actividades individuales en espacios libres	falta de instructores en estas areas recreativas y actividad fisica
supata	Infraestructura deportiva y recreativa	mas esenarios deportivos,urbanos y rurales	escenarios en mal estado de la adminitracion municpal, instituciones educativas, mas presupuesto para mantenimiento

Cronograma

1 al 11 de marzo	Revisión de material
14 al 18 de marzo	Convocatoria
21 al 25 de marzo	Realización de mesas











