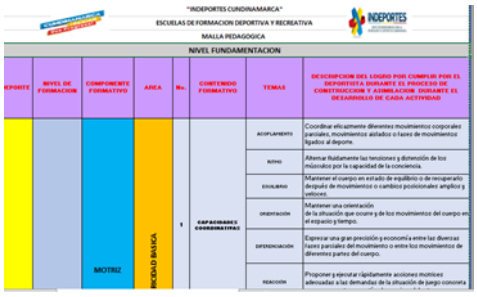
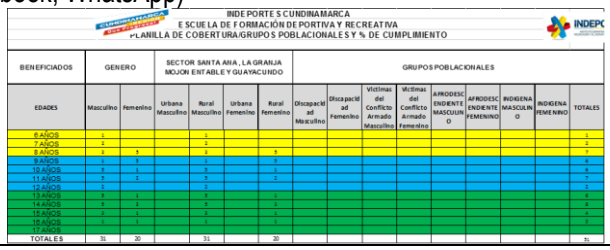
| EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE MAYO- CTO 243 -2022 | | | |
|---|---|---|---|
| **Nombre del contratista** | JOSE ALFIDIER TORRES FORERO | | |
| **Número de identificación** | 1.012.334.215 | **Tipo de documento** | Cedula de ciudadanía |
| **Período informado** | 01 DE MAYO AL 30 DE MAYO 2022 | **N° de Registro Presupuestal** | RES-2022000194 |
| **Objeto del Contrato:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA | | | |

| Obligaciones específicas: | Actividades realizadas: |
|---|---|
| 1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa. | Elaboré cada una de las planeaciones semanales y diarias para el municipio de sasaima, con base a la malla curricular teniendo en cuenta los diferentes grupos, iniciación, fundamentación y perfeccionamiento respectivamente quedando establecidas las siguientes semanas:<br>SEMANA 1: 2 AL 6 DE MAYO<br>SEMANA 2: 9 AL 13 DE MAYO<br>SEMANA 3 : 16 AL 20 DE MAYO<br>SEMANA 4 : 23 AL 27 DE MAYO<br>SEMANA 5 30 DE MAYO<br>Planeación cargada al Drive según solicitud del Gestor de la zona **(Sr. Daniel Colmenares)**,<br><br>"INDEPORTES CUNDINAMARCA"<br>ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>MALLA PEDAGOGICA<br>NIVEL FUNDAMENTACION<br>DEPORTE / NIVEL DE FORMACION / COMPONENTE FORMATIVO / AREA / No. / CONTENIDO FORMATIVO / TEMAS / DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD<br>ACOPLAMIENTO<br>RITMO<br>EQUILIBRIO<br>ORIENTACIÓN<br>DIFERENCIACIÓN<br>REACCIÓN<br>MOTRIZ<br>CAPACIDADES COORDINATIVAS<br>HABILIDAD BASICA |
| 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. | Presente el plan de trabajo del mes de MAYO para el municipio de sasaima, teniendo en cuenta las mallas curriculares y plan pedagógico entregado al **(Sr. Daniel Colmenares)** Y CARGADOS AL SECOP II , especificando horarios y sitios de práctica, que realicé con el acompañamiento de la coordinadora de deportes del municipio, entregado de forma oportuna y dentro de los tiempos asignados por el supervisor. |

| | |
|---|---|
| | <br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO<br>DE PORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON<br>MUNICIPIO: SASAIMA<br>NOMBRE DEL FORMADOR: JOSE ALFREDER TORRES FORERO<br>HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERVACIONES<br>8:00AM A 10:00AM — GRUPO: INICIACION — SEDE DE TRABAJO: MOJON<br>10:30AM A 12:30 PM — GRUPO: — SEDE DE TRABAJO: — VIERNES: INICIACION — SEDE DE TRABAJO: ENTABLE<br>9:00AM A 11:00AM — GRUPO: INICIACION — SEDE DE TRABAJO: SANTA ANA<br>2:30 PM A 4:30 PM — GRUPO: FUNDAMENTACION — SEDE DE TRABAJO: SANTA ANA — JUEVES: FUNDAMENTACION — SEDE DE TRABAJO: LA GRANJA — VIERNES: FUNDAMENTACION — SEDE DE TRABAJO: SANTA ANA<br>4:00 PM A 6:30 PM — GRUPO: PERFECIONAMIENTO — SEDE DE TRABAJO: SANTA ANA — JUEVES: PERFECIONAMIENTO — SEDE DE TRABAJO: LA GRANJA — VIERNES: PERFECIONAMIENTO — SEDE DE TRABAJO: SANTA ANA<br>GRUPO — SEDE DE TRABAJO: |
| 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. | Desarrolle el plan de trabajo teniendo en cuenta las mallas pedagógicas, plan pedagógico y plan de trabajo diario entregado al supervisor **(DANIEL COLMENARES),** especificando horarios y sitios de práctica, que realicé con el acompañamiento de la coordinadora de deportes del municipio, entregado de forma oportuna y dentro de los tiempos asignados por el supervisor.<br><br>NIVEL FUNDAMENTACION<br>MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION<br><br>1. PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO<br>2. INTRODUCCIÓN<br>CON ESTA PROPUESTA SE DESEA VERIFICAR QUE TAN VIABLE ES DISEÑAR E IMPLEMENTAR UNA ESCUELA DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALÓN, EN LAS VEREDAS SANTA ANA Y EL ENTABLE, PARA OBSERVAR COMO LA POBLACION INFANTIL UTILIZA SU TIEMPO LIBRE, PARA DAR UN BUEN USO A LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS DE NUESTRAS VEREDAS. ADEMAS DE COMO EL FUTBOL DE SALON PUEDE SER UNA BUENA HERRAMIENTA PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE<br>3 JUSTIFICACION<br>EL DEPORTE CONSTITUYE UNO DE LOS FENÓMENOS CULTURALES MÁS REPRESENTATIVOS DE NUESTRO SIGLO. SU ARRAIGO EN LA SOCIEDAD MODERNA ES TAL, QUE LA PODEMOS ENCONTRAR EN SU FACETA FORMATIVA, LÚDICA, TÉCNICA Y PROFESIONAL, COMERCIAL, POLÍTICA Y DE COMUNICACIÓN.<br>LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA SON PROYECTOS EDUCATIVOS QUE SE PLANTEAN PARA ORIENTAR LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE EN LA JUVENTUD |
| 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. | La escuela de formación de futbol de salón rural del municipio de sasaima durante el mes de MAYO quedo conformada de la siguiente manera los grupos: Iniciación 10 beneficiarios, fundamentación 21 beneficiarios y perfeccionamiento con 20 beneficiarios, para un total de 51 beneficiaros.<br>Es de anotar que aún se están recibiendo inscripciones, y promocionando la escuela de futbol de salón en las redes sociales, (Facebook, WhatsApp)<br><br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO<br>BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR SANTA ANA, LA GRANJA MOJON ENTABLE Y GUAYACUNDO / GRUPOS POBLACIONALES<br>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<br>6 AÑOS 1 1<br>7 AÑOS 2 2<br>8 AÑOS 1 1 1 1<br>9 AÑOS 1 1 2<br>10 AÑOS 3 1 3 1 4<br>11 AÑOS 3 2 3 2 5<br>12 AÑOS 3 3<br>13 AÑOS 3 1 3 1 4<br>14 AÑOS 3 2 3 2 5<br>15 AÑOS 3 1 3 1 4<br>16 AÑOS 1 1 1 1 2<br>17 AÑOS<br>TOTALES 31 20 31 20 51 |
| 5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización. | Se resaltar la importancia que tiene la Institución Departamental del Deporte y Recreación de Cundinamarca dentro del cumplimiento de sus funciones que fortalece los sistemas informativos siguiendo las pautas estipuladas por Indeportes Cundinamarca. Resaltándonos en cada actividad, haciendo uso correspondiente de sus implementaciones y uniformes. |

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.

Prepare las sesiones teniendo en cuenta los parámetros establecidos por Indeportes, durante el mes de JUNIO ejecutando nueve

(9) sesiones por semana para un total de (36) sesiones al mes, con la supervisión del gestor **(Sr. Daniel Colmenares)**, y la Coordinación de deportes del Municipios.

**semana 1**

| categoría | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|---|
| iniciación | | | | | 3 |
| fundamentación | | | | 2 | 3 |
| perfeccionamiento | | | | 2 | 3 |

se manejó :

- Llamado de asistencia y charla de los objetivos a manejar = 5 minutos
- Calentamiento = 5 minutos
- Principios fundamentales de entrenamiento = 1 hora y 30 minutos
- Estiramientos ,hidratación ,vuelta a la calma y retroalimentación= 10 minutos

**semana 2**

| categoría | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|---|
| iniciación | 6 | 8 | | | 10 |
| fundamentación | 6 | | | 9 | 10 |
| perfeccionamiento | 6 | | | 9 | 10 |

se manejó :

- Llamado de asistencia y charla de los objetivos a manejar = 5 minutos
- Calentamiento = 5 minutos
- Principios fundamentales de entrenamiento = 1 hora y 30 minutos
- Estiramientos ,hidratación ,vuelta a la calma y retroalimentación= 10 minutos

**semana 3**

| categoría | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|---|
| iniciación | 13 | 15 | | | 17 |
| fundamentación | 13 | | | 16 | 17 |
| perfeccionamiento | 13 | | | 16 | 17 |

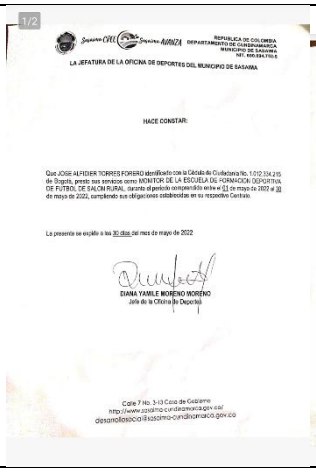
se manejó :

- Llamado de asistencia y charla de los objetivos a manejar = 5 minutos
- Calentamiento = 5 minutos
- Principios fundamentales de entrenamiento = 1 hora y 30 minutos
- Estiramientos ,hidratación ,vuelta a la calma y retroalimentación= 10 minutos

**semana 4**

| | |
|---|---|
| | <table><tr><td>**categoría**</td><td>**lunes**</td><td>**martes**</td><td>**miércoles**</td><td>**jueves**</td><td>**viernes**</td></tr><tr><td>**iniciación**</td><td>**20**</td><td>**22**</td><td></td><td></td><td>**24**</td></tr><tr><td>**fundamentación**</td><td>**20**</td><td></td><td></td><td>**23**</td><td>**24**</td></tr><tr><td>**perfeccionamiento**</td><td>**20**</td><td></td><td></td><td>**23**</td><td>**24**</td></tr></table><br>se manejó :<br>• Llamado de asistencia y charla de los objetivos a manejar = 5 minutos<br>• Calentamiento = 5 minutos<br>• Principios fundamentales de entrenamiento = 1 hora y 30 minutos<br>• Estiramientos ,hidratación ,vuelta a la calma y retroalimentación= 10 minutos<br>**semana 5**<br><table><tr><td>**categoría**</td><td>**lunes**</td><td>**martes**</td><td>**miércoles**</td><td>**jueves**</td><td>**viernes**</td></tr><tr><td>**iniciación**</td><td>**27**</td><td>**29**</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>**fundamentación**</td><td>**27**</td><td></td><td></td><td>**30**</td><td></td></tr><tr><td>**perfecionamiento**</td><td>**27**</td><td></td><td></td><td>**30**</td><td></td></tr></table><br>• Llamado de asistencia y charla de los objetivos a manejar = 5 minutos<br>• Calentamiento = 5 minutos<br>• Principios fundamentales de entrenamiento = 1 hora y 30 minutos<br>• Estiramientos ,hidratación ,vuelta a la calma y retroalimentación= 10 minutos<br>• <br>GOBERNACION DE CUNDINAMARCA<br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>PLAN DIARIO DE CLASE<br>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>• |
| 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. | Se consolido el informe del mes de MAYO requerida por el supervisor (DANIEL COLMENARES) a través del drive. |
| 8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas. | Presente las planeaciones diarias y mensuales correspondientes al mes de JUNIO de 2022, de cada una de las categorías, iniciación, fundamentación y perfeccionamiento al supervisor (Sr. Daniel Colmenares), describiendo en cada una de las partes de ellas, los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como las metodologías empleadas en cada sesión. |

| | |
|---|---|
| |  |
| 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. | Se realizó en la tercera semana de mayo con cada categoría iniciación, fundamentación y perfeccionamiento las pruebas requeridas por indeportes para medir las capacidades físicas de cada deportista.<br>• **MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS**<br>• **PESO CORPORAL**<br>• **ESTATURA DE PIE**<br>• **ESTATURA SENTADO**<br>• **PERIMETRO DE CINTURA**<br>• **PRUEBAS FÍSICAS**<br>• **20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)**<br>• **COURSE NAVETTE VO2 MAX (MINUTOS)**<br>• **SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)**<br>**AGARRE BASTON (CENTIMETROS)**<br> |
| 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. | Solicité a la oficina de deportes del municipio de sasaima, la certificación donde se da constancia del cumplimiento de mis obligaciones contractuales las cuales me fueron asignada para dicho municipio |

| | |
|---|---|
| |   |
| 11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica | Se realiza apoyo a diferentes actividades los días<br>1 de mayo apoyo al municipio por la ola invernal<br>16 de mayo apoya a festival crianza amorosa más juego<br>21 de mayo celebración del día de las madres<br>25 de mayo al desafío<br><br>  |
| 12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. | Se asistió a reunión presencial el día 12 de mayo en Facatativá ,coliseo de deportes de 8:00 am a 1:00 pm para desarrollar las capacitación sobre pruebas motrices |

| | |
|---|---|
| |  |
| 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. | Presente el informe en la plataforma del SECOP II contra actual con sus respectivos soportes y evidencias de acuerdo con el formato de pago  |
| 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 del informe debidamente diligenciado al supervisor del contrato de los documentos y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable, esto con el fin del que el supervisor pueda realizar las respectivas correcciones del objeto del contrato |

**JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**
**FIRMA CONTRATISTA**
**C.C. 1.012.334.215 DE BOGOTA**

# HORARIOS

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

**DEPORTE / MODALIDAD:** FUTBOL DE SALON
**MUNICIPIO:** SASAIMA
**NOMBRE DEL FORMADOR:** JOSE ALFIDIER TORRES FORERO

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:00AM A 10:00AM | GRUPO | | INICIACION | | | INICIACION | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | MOJON | | | ENTABLE | | | |
| | GRUPO | | | | | | | | |
| 10:30AM A 12:30 PM | SEDE DE TRABAO | | | | | | | | |
| 9:00AM A 11:00AM | GRUPO | INICIACION | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | SANTA ANA | | | | | | | |
| 2:30 PM A 4:30 PM | GRUPO | FUNDAMENTACION | | | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | SANTA ANA | | | LA GRANJA | SANTA ANA | | | |
| 4:30 PM A 6:30PM | GRUPO | PERFECIONAMIENTO | | | PERFECIONAMIENTO | PERFECIONAMIENTO | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | SANTA ANA | | | LA GRANJA | SANTA ANA | | | |
| | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |

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

| BENEFICIADOS | GENERO | | SECTOR SANTA ANA , LA GRANJA MOJON ENTABLE Y GUAYACUNDO | | | | 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 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 7 AÑOS | 2 | | | 2 | | | | | | | | | | | 2 |
| 8 AÑOS | 2 | 5 | | 2 | | 5 | | | | | | | | | 7 |
| 9 AÑOS | 1 | 5 | | 1 | | 5 | | | | | | | | | 6 |
| 10 AÑOS | 5 | 1 | | 5 | | 1 | | | | | | | | | 6 |
| 11 AÑOS | 5 | 2 | | 5 | | 2 | | | | | | | | | 7 |
| 12 AÑOS | 2 | | | 2 | | | | | | | | | | | 2 |
| 13 AÑOS | 5 | 1 | | 5 | | 1 | | | | | | | | | 6 |
| 14 AÑOS | 5 | 3 | | 5 | | 3 | | | | | | | | | 8 |
| 15 AÑOS | 3 | 1 | | 3 | | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 16 AÑOS | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 2 |
| 17 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| TOTALES | 31 | 20 | | 31 | | 20 | | | | | | | | | 51 |

# COBERTURA POBLACIONAL

# CONTROL DE ASISTENCIA

## Iniciación

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**
**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL iniciacion**

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | JHON FELIPE LASSO AGUIRRE | 3107785193 | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 2 | JOEL ESTIVEN AGUDELO | 3178028768 | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 3 | HANNY VALENTINA AROCA PATIÑO | 3132095890 | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 4 | EMILY ALEXANDRA BARRAGAN LOPEZ | 3165372063 | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 5 | HEIDY VALENTINA CHACON GARCIA | 3158896235 | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 6 | YOJAN ESTIVEN GALVIS ARROYO | 3113778136 | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 7 | IVAN ADRIAN ESPITIA | 3045816417 | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 8 | MARIA JOSE TORRES DUARTE | 3227155861 | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 9 | ALISSON DAYANA ESPINOSA | 3112388645 | | x | x | x | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 10 | ALISON MICHELLE MONTENEGRO | 3124293798 | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |

## Fundamentación

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 | JUAN SEBASTIAN BELTRAN JIMENEZ | 314 26547 75 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| | ADRIAM FELIPE CORREA MORENO | 317 76058 23 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 3 | JHOJAN NICOLAS SERNA CRUZ | 310 28745 41 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 4 | DANNA GABRIELA RAGA ROMERO | 304 57383 61 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 5 | JOJHAN STIVEN GARCIA LOPEZ | 317 65245 45 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 6 | LAURA TATIANA GARCIA LOPEZ | 318 30256 16 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 7 | LAURA VALENTINA PRIETO GUZMAN | 311 53142 18 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 8 | DANNA VALENTINA COCA URREA | 320 84960 52 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 9 | EMMANUEL RODRIGUEZ AGUDELO | 301 33160 91 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 10 | DANNA YULIETH RODRIGUEZ AGUDLO | 301 57047 18 | | x | | x | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 11 | JOHAN PORRAS RODRIGUEZ | 300 56446 91 | | x | | | x | x | x | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 12 | ANDRES FELIPE COCA URREA | 320 84960 52 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 13 | JULIAN EDUARDO BARRAGA ARIAS | 323 66793 70 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 14 | SALOME GOMEZ MORALES | 310 83234 41 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 15 | CAMILO BECERRA PEREZ | 310 13871 78 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 16 | SHERLY VALENTINA MORENO ESPITIA | 312 24606 50 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 17 | CESAR SAMYR RAVELO OVIEDO | 314 32566 96 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 18 | ANGEL GABRIEL SILVA TRIANA | 301 21673 07 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 19 | EDUARDO ESTIVEN MUÑOZ | 321 66248 87 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 20 | DANNA SOFIA FETECUA | 312 69432 94 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 21 | MAYLON YESID RIAÑO | 314 26547 75 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |

# 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 | ESLEIDER FABIAN RIVERA DUARTE | 3013896902 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 2 | DAIRON SANTIAGO SUAREZ COCA | 3133533150 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 3 | ALEXIS GARCIA PARRA | 3194388786 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 4 | KEVIN RAGA ROMERO | 3016444192 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 5 | ESTEBA RAGA ROMERO | 3015728361 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 6 | LEIDY TATIANA GOMEZ MORALES | 3108332441 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 7 | JUAN DAVID LOPEZ CORDOBA | 3222340966 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 8 | OSCAR ANDRES BEJARANO URJAÑA | 3205712858 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 9 | HOLMAN RICARDO FUESTES BOHORQUEZ | 3229001018 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 10 | ANGIE KATERINE MARCELO COCA | 3143721309 | | x | | x | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 11 | ANGELA GABRIELA LOPEZ CORDOBA | 3223447804 | | x | | | x | x | x | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 12 | CALEB SANTIAGO AGUDELO PINILLA | 3242816104 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 13 | JUAN DAVID GOMEZ MORENO | 3133533150 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 14 | SANDRA LUCIA MONROY | 3022589717 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 15 | JUAN FELIPE ALDANA SOZA | 3133392930 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 16 | MANUEL EDUARDO FARFAN SUAREZ | 3114988433 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 17 | JUAN FELIPE AYALA RAMIREZ | 3157495951 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 18 | JUANA VALENTINA CORDOBA CRUZ | 31884465085 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 19 | JESUS MATIAS SILVA TRIANA | 3204666378 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 20 | JHON ALEXANDER GIRALDO ESPITIA | 3217326432 | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | x | | | x | | 13 | 13 | 0 | 100% |

| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **FUTBOL DE SALON** | |
| **MUNICIPIO** | **SASAIMA** | |
| **NIVEL** | **INICIACION** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **POLIDEPORTIVO SANTA ANA ,LA GRANJA,MOJON,ENTABLE Y GUAYACUNDO** | **MES: MAYO** |

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

CALENTAMIENTOS



TRABAJOS EN ZIGZAG .



TRABAJOS CON CONOS



TRABAJOS DE PIERNAS



| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **FUTBOL DE SALON** | |
| **MUNICIPIO** | **SASAIMA** | |
| **NIVEL** | **FUNDAMENTACION** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **POLIDEPORTIVO SANTA ANA Y LA GRANJA** | **MES: MAYO** |

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

CALENTAMIENTOS



PARTIDOS AMISTOSOS



TRABAJOS DE PIERNAS Y ZIG ZAG



MANEJO DE BALON CON AMBOS PIES



| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **FUTBOL DE SALON** | |
| **MUNICIPIO** | **SASAIMA** | |
| **NIVEL** | **PERFECIONEMIENTO** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **POLIDEPORTIVO SANTA ANA Y LA GRANJA** | **MES: MAYO** |

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**

**TIRO AL ARCO**



TRABAJOS DE PIERNAS Y ZIGZAG



CALENTAMIENTOS



- **TROTE SUAVE**







GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 03/06/2022 | Lugar ENTABLE | Municipio:SASAIMA | Hora:8:00AM A 10:00 | N° de sesión: 40 | | N° de semana: 13 |
| Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO | | | N° de deportistas: | | | Edades:6 A 8 AÑOS |
| INICIACIÓN | X | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | |

**Objetivo General: Identificar los diferentes tipos de remates**

**Objetivo Especifico: Tipos de pases**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.CALENTAMIENTOS | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERAL CRUZADO | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS |
| 1. | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. velocidad moderada | | Explosiva | | | |
| 3. Ejercicios de intensidad moderada | Resistencia | Aerobica | X | 20 MINUTOS | |
| 4. carrera continua | | Anaerobica | | | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | Velocidad | Maxima | X | 30 MINUTOS | |
| 6. ejercicios con diagonales | | Desplazamiento | | | |
| 7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo | | Reacciòn | | | |
| 8. ejercicios de flexibilidad | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | X | 10 MINUTOS | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa según lo indicado | Acoplamiento | | | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2. ejercicios de coordinación | Ritmo | | | |
| 3. transportar balón con ambos perfiles. | Equilibrio | | | |
| 4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero. | Orientación | | | |
| 5. pasar y correr a recibir | Diferenciación | X | 20 MINUTOS | |
| 6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego | Reacción | | | |
| 7. ejercicios de movimiento con y sin balón | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. pases cortos | | | | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2. pases largos dirigidos | | | | |
| 3.conduciion de balon por la cancha | X | | 20 MINUTOS | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | RECURSOS HUMANOS |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **06/06/2022** | **LUGAR:SANTA ANA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:9:00am A 11:00 AM** | **N° de sesión: 41** | **N° de semana: 14** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Identificar los diferentes tipos de remates**

**Objetivo Especifico: Tipos de pases**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.CALENTAMIENTOS** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERAL CRUZADO** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. velocidad moderada** | | Explosiva | | | |
| 3. Ejercicios de intensidad moderada | Resistencia | Aerobica | **X** | 10 MINUTOS | |
| 4. carrera continua | | Anaerobica | **X** | 20 MINUTOS | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. ejercicios con diagonales | | Desplazamiento | **X** | 30 MINUTOS | |
| 7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo | | Reacciòn | | | |
| 8. ejercicios de flexibilidad | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa según | Acoplamiento | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| 2. ejercicios de coordinación | Ritmo | X | 20 MINUTOS | |
| 3. transportar balón con ambos perfiles. | Equilibrio | | | |
| 4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero. | Orientación | | | |
| 5. pasar y correr a recibir | Diferenciación | | | |
| 6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego | Reacción | | | |
| 7. ejercicios de movimiento con y sin balón | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. pases cortos** | **X** | | **20 MINUTOS** | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2. pases largos dirigidos** | | | | |
| **3.conduciion de balon por la cancha** | | | | |
| **4.EL PASE** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 07/06/2022 | **LugarMOJON** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:8:00am A 10:00 AM** | **N° de sesión: 42** | | **N° de semana: 14** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades:6 A 8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Identificar los diferentes tipos de remates** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Tipos de pases** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.EJERCICIOS VARIADOS POR SERIES** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERAL CRUZADO** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**42**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| **1.EJERCICIOS DE TREN INFERIOR DE FUERZA Y MOVILDAD** | Fuerza | Maxima | **X** | 10 MINUTOS | |
| **2. velocidad moderada** | | Explosiva | | | |
| 3. Ejercicios de intensidad moderada | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. carrera continua | | Anaerobica | **X** | 20 MINUTOS | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. ejercicios con diagonales | | Desplazamiento | **X** | 30 MINUTOS | |
| 7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo | | Reacciòn | | | |
| 8. ejercicios de flexibilidad | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa | Acoplamiento | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| 2. ejercicios de coordinación | Ritmo | | | |
| 3. transportar balón con ambos perfiles. | Equilibrio | | | |
| 4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero. | Orientación | | | |
| 5. pasar y correr a recibir | Diferenciación | | | |
| 6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego | Reacción | X | 20 MINUTOS | |
| 7. ejercicios de movimiento con y sin balón | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. pases cortos** | | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2. pases largos dirigidos** | | | | |
| **3.conduciion de balon por la cancha** | | | | |
| **4** | **X** | | **20 MINUTOS** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **10/06/2022** | **Lugar ENTABLE** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:8:00 A 10:00 AM** | **N° de sesión: 43** | **N° de semana: 14** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Identificar los diferentes tipos de pases**

**Objetivo Especifico:control y entrega**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.CALENTAMIENTOS** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERAL CRUZADO** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| **1.EJERCICIOS DE TREN INFERIOR DE FUERZA Y MOVILDAD** | Fuerza | Maxima | **X** | 10 MINUTOS | |
| **2.SALTOS Y LANZAMIENTOS** | | Explosiva | | | |
| **3 CORRER EN CIRCUITOS** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | **X** | 20 MINUTOS | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6 CONDUCCION DE BALON EN DIFERENTES DIRECCIONES** | | Desplazamiento | **X** | 30 MINUTOS | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO** | Acoplamiento | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.RECEPCION DE BALON** | Reacción | X | 20 MINUTOS | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CONDUCIR BALON CON EL PIE DERECHO Y IZQUIERDO** | | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.DRIBLING** | | | | |
| **3.REMATE** | | | | |
| **4.TRABAJOS TECNICOS CON EL BALON** | **X** | | **20 MINUTOS** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 13/06/2022 | **Lugar SANTA ANA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:9:00 A 11:00 AM** | **N° de sesión: 44** | | **N° de semana: 15** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades:6 A 8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Identificar los diferentes tipos de pases** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico:control y entrega** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.CALENTAMIENTOS** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERAL CRUZADO** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| 2. velocidad moderada | Fuerza | Maxima | **X** | 10 MINUTOS | |
| 3. Ejercicios de intensidad moderada | | Explosiva | | | |
| 4. carrera continua | Resistencia | Aerobica | | | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | | Anaerobica | **X** | 20 MINUTOS | |
| 6. ejercicios con diagonales | Velocidad | Maxima | | | |
| 7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo | | Desplazamiento | **X** | 30 MINUTOS | |
| 8. ejercicios de flexibilidad | | Reacciòn | | | |
| **9.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **ACTIVIDADES** | | Dinamica | | | |
| 1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa según lo indicado | **Capacidades Coordinativas** | | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | | | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| 2. ejercicios de coordinación | Acoplamiento | | | | |
| 3. transportar balón con ambos perfiles. | Ritmo | | | | |
| 4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero. | Equilibrio | | | | |
| 5. pasar y correr a recibir | Orientación | | | | |
| 6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego | Diferenciación | | | | |
| 7. ejercicios de movimiento con y sin balón | Reacción | | X | 20 MINUTOS | |
| **7.** | Adaptación | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CONDUCIR BALON CON EL PIE DERECHO Y IZQUIERDO** | | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.DRIBLING** | | | | |
| **3.REMATE** | | | | |
| **4.TRABAJOS TECNICOS CON EL BALON** | **X** | | **20 MINUTOS** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA+A2:J22**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **14/06/2022** | **LugarMOJON** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:8:00 A 10:00 AM** | **N° de sesión: 45** | **N° de semana: 15** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Identificar los diferentes tipos de pases** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico:control y entrega** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3,EJERCICOSVARIAOS VOR SERIES** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE SUAVE** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| **1.TRABAJOS DE VELOCIDAD Y AGILIDAD** | Fuerza | Maxima | **X** | 10 MINUTOS | |
| **2.SALTOS Y LANZAMIENTOS** | | Explosiva | | | |
| **3, EJERCICIOS DERIGIDOS CON CONOS Y ESCALERAS** | Resistencia | Aerobica | **X** | 20 MINUTOS | |
| **4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6 PATEO AL ARCO POR AMBOS PERFILES Y DE FRENTE** | | Desplazamiento | **X** | 30 MINUTOS | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO** | Acoplamiento | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.RECEPCION DE BALON** | Reacción | X | 20 MINUTOS | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CONDUCIR BALON CON EL PIE DERECHO Y IZQUIERDO** | **X** | | **20 MINUTOS** | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.DRIBLING** | | | | |
| **3.REMATE** | | | | |
| **4.EL PASE** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 17/06/2022 | **LugarENTABLE** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:8:00 A 10:00 AM** | **N° de sesión: 46** | **N° de semana: 15** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General:Desplazamiento por la cancha.** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Posiciones de los jugadores** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3,EJERCICOSVARIAOS VOR SERIES** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE SUAVE** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| **1.TRABAJOS DE VELOCIDAD Y AGILIDAD** | Fuerza | Maxima | **X** | 10 MINUTOS | |
| **2.SALTOS Y LANZAMIENTOS** | | Explosiva | | | |
| **3, EJERCICIOS DERIGIDOS CON CONOS Y ESCALERAS** | Resistencia | Aerobica | **X** | 20 MINUTOS | |
| **4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6 PATEO AL ARCO POR AMBOS PERFILES Y DE FRENTE** | | Desplazamiento | **X** | 30 MINUTOS | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8** | | Estatica | | | |
| **9.** | Flexibilidad | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO** | Acoplamiento | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.RECEPCION DE BALON** | Reacción | X | 20 MINUTOS | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CONDUCIR BALON CON EL PIE DERECHO Y IZQUIERDO** | **X** | | **20 MINUTOS** | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.DRIBLING** | | | | |
| **3.REMATE** | | | | |
| **4.EL PASE** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **20/06/2022** | **Lugar SANTA ANA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:9:00 A 11:00 AM** | **N° de sesión: 47** | **N° de semana: 16** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General:Desplazamiento por la cancha.** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Posiciones de los jugadores** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.3.CALENTAMIENTO PREVIO** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** **CONOS,BALONES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **y PITO** |
| **1.EJERCICIOS DE PIERNA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.CIRCUITOS SALIDA 6M(4*3)** | | Explosiva | **X** | 20 MINUTOS | |
| **3CORRER EN CIRCUITOS CON PASES AL COMPAÑERO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | | | |
| **5.capacidad del motor** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6, POSESION DE BALON (20*20M )SERIE DE 2** | | Desplazamiento | **X** | 30 MINUTOS | |
| **7.Paso el balón tratando de que el mismo de un pique (bote) y a velocidad debo correr por detrás del cono. Objetivo, que el balón solo de un pique en el suelo. Trabajan los dos a la vez. Variaciones: variar la altura y zona del pique del balón para exigir al compañero en el trabajo de reacción y velocidad** | | Reacciòn | | | |
| **8CIRCUITOS DE AGILIDAD** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Desplazamientos sin balón a ritmo elevado.Controles orientados previos a los envíos largos.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** **BALON ,** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **1.Ejercicio en pareja control pase en progresion. 3 intenciones, 2 intenciones, 1 intencion** | Acoplamiento | | | |
| **2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente.** | Equilibrio | | | |
| **4.JUEGO COMPETITIVO** | Orientación | X | 30 MINUTOS | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **BALON,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **1 MANEJO DE BALON** | | | | |
| **2.PASE COMBINADO** | **X** | | **20 MINUTOS** | |
| **3.DESMARQUE** | | | | |
| **4,FUTBOL RECREATIVO** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** **PITO Y** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **RECURSOS HUMANOS** |
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **21/06/2022** | **LugarMOJON** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:8:00 A 10:00 AM** | **N° de sesión: 48** | **N° de semana: 16** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:6 A 8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:Desplazamiento por la cancha.**
**Objetivo Especifico: Posiciones de los jugadores**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.3.CALENTAMIENTO PREVIO** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** **CONOS,BALONES y PITO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.EJERCICIOS DE PIERNA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.CIRCUITOS SALIDA 6M(4*3)** | | Explosiva | **X** | 20 MINUTOS | |
| **3CORRER EN CIRCUITOS CON PASES AL COMPAÑERO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | | | |
| **5.capacidad del motor** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6, POSESION DE BALON (20*20M )SERIE DE 2** | | Desplazamiento | **X** | 30 MINUTOS | |
| **7.Paso el balón tratando de que el mismo de un pique (bote) y a velocidad debo correr por detrás del cono. Objetivo, que el balón solo de un pique en el suelo. Trabajan los dos a la vez. Variaciones: variar la altura y zona del pique del balón para exigir al compañero en el trabajo de reacción y velocidad** | | Reacciòn | | | |
| **8CIRCUITOS DE AGILIDAD** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Desplazamientos sin balón a ritmo elevado.Controles orientados previos a los envíos largos.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** **BALON , CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.Ejercicio en pareja control pase en progresion. 3 intenciones, 2 intenciones, 1 intencion** | Acoplamiento | | | |
| **2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente.** | Equilibrio | | | |
| **4.JUEGO COMPETITIVO** | Orientación | X | 30 MINUTOS | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** **BALON,PITO Y RECURSO HUMANO** |
|---|---|---|---|---|
| **1 MANEJO DE BALON** | | | | |
| **2.PASE COMBINADO** | **X** | | **20 MINUTOS** | |
| **3.DESMARQUE** | | | | |
| **4,FUTBOL RECREATIVO** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** **PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **24/06/2022** | **LugarENTABLE** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora: 8:00 A 10;00 AM** | **N° de sesión: 49** | | **N° de semana: 16** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades:6 A 8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General:Manejo del balon** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Control y entrega del balon.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.3.CALENTAMIENTO PREVIO** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** **CONOS,BALONES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **y PITO** |
| **1.EJERCICIOS DE PIERNA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.CARRERA CONTINUA Y ESTIRAMIENTOS** | | Explosiva | **X** | 10 MINUTOS | |
| **3CORRER EN CIRCUITOS** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | | | |
| **5.capacidad del motor** | Velocidad | Maxima | **X** | 10 MINUTOS | |
| **CONDUCCION DE BALON EN DIFERENTES DIRECCIONES** | | Desplazamiento | | | |
| **7.CENTROS Y REMATES** | | Reacciòn | | | |
| **8CIRCUITOS DE AGILIDAD** | | Estatica | | | |
| **9. EJERCICIOS VARIADOS POR SERIES DE PIERNA DE TRONCO Y BRAZOS** | Flexibilidad | Dinamica | X | 30 MINUTOS | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** **BALON ,** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **1.EJERCICIOS DE TREN INFERIOR DE FURZA Y MOVILIDAD** | Acoplamiento | **X** | 20 MINUTOS | |
| **2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente.** | Equilibrio | | | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1 JUEGOS VARIADOS DE AGILIDAD Y FURZA** | **X** | | **20 MINUTOS** | **BALON,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.PASE** | | | | |
| **3.DESMARQUE** | | | | |
| **4,FUTBOL RECREATIVO** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** **PITO Y** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **27/06/2022** | **LugarSANTA ANA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora: 9:00 A 11:00 AM** | **N° de sesión: 50** | | **N° de semana: 16** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades:6 A 8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General:Manejo del balon** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Control y entrega del balon.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.3.CALENTAMIENTO PREVIO | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO CONOS,BALONES y PITO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1.EJERCICIOS DE PIERNA | Fuerza | Maxima | | | |
| 2.CARRERA CONTINUA Y ESTIRAMIENTOS | | Explosiva | X | 10 MINUTOS | |
| 3CORRER EN CIRCUITOS | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION | | Anaerobica | | | |
| 5.capacidad del motor | Velocidad | Maxima | X | 10 MINUTOS | |
| CONDUCCION DE BALON EN DIFERENTES DIRECCIONES | | Desplazamiento | | | |
| 7.CENTROS Y REMATES | | Reacciòn | | | |
| 8CIRCUITOS DE AGILIDAD | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. EJERCICIOS VARIADOS POR SERIES DE PIERNA DE TRONCO Y BRAZOS | | Dinamica | X | 30 MINUTOS | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO BALON , CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO |
|---|---|---|---|
| 1.EJERCICIOS DE TREN INFERIOR DE FURZA Y MOVILIDAD | Acoplamiento | X 20 MINUTOS | |
| 2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD | Ritmo | | |
| 3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente. | Equilibrio | | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS | Orientación | | |
| 5. | Diferenciación | | |
| 6. | Reacción | | |
| 7. | Adaptación | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 JUEGOS VARIADOS DE AGILIDAD Y FURZA | X | | 20 MINUTOS | BALON,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2.PASE | | | | |
| 3.DESMARQUE | | | | |
| 4,FUTBOL RECREATIVO | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO PITO Y RECURSOS HUMANOS |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **28/06/2022** | **LugarMOJON** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora: 8:00 A 10:00 AM** | **N° de sesión: 51** | | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades:6 A 8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General:Manejo del balon** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Control y entrega del balon.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.3.CALENTAMIENTO PREVIO** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** **CONOS,BALONES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **y PITO** |
| **1.EJERCICIOS DE PIERNA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.CARRERA CONTINUA Y ESTIRAMIENTOS** | | Explosiva | **X** | 10 MINUTOS | |
| **3CORRER EN CIRCUITOS** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | | | |
| **5.capacidad del motor** | Velocidad | Maxima | **X** | 10 MINUTOS | |
| **CONDUCCION DE BALON EN DIFERENTES DIRECCIONES** | | Desplazamiento | | | |
| **7.CENTROS Y REMATES** | | Reacciòn | | | |
| **8CIRCUITOS DE AGILIDAD** | | Estatica | | | |
| **9. EJERCICIOS VARIADOS POR SERIES DE PIERNA DE TRONCO Y BRAZOS** | Flexibilidad | Dinamica | X | 30 MINUTOS | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** **BALON ,** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **1.EJERCICIOS DE TREN INFERIOR DE FURZA Y MOVILIDAD** | Acoplamiento | **X** | 20 MINUTOS | |
| **2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente.** | Equilibrio | | | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1 JUEGOS VARIADOS DE AGILIDAD Y FURZA** | **X** | | **20 MINUTOS** | **BALON,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.PASE** | | | | |
| **3.DESMARQUE** | | | | |
| **4,FUTBOL RECREATIVO** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** **PITO Y** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **RECURSOS HUMANOS** |
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**FUNDAMENTACION**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **02/06/2022** | **Lugar GRANJA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:2:30 A 4: 30 PM** | **N° de sesión: 41** | **N° de semana: 14** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:9 A 12 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Manejo del balon.**

**Objetivo Especifico: Pases y remates.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAS** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERAL CRUZADO** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta.** | | Explosiva | | | |
| **3 CARRERA CONTINUA Y SERIES DE 5** | Resistencia | Aerobica | **X** | 20 MINUTOS | |
| **4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | | | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | Velocidad | Maxima | | | |
| **6 . colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido** | | Desplazamiento | **X** | 30MINUTOS | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8** | | Estatica | | | |
| **9.EJERCICIOS PREVENTIVOS** | Flexibilidad | Dinamica | X | 10 MINUTOS | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO** | Acoplamiento | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el balon al sonido del pito lo deben de intercambiar** | Equilibrio | X | 20 MINUTOS | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.pasar y correr a recibir** | Diferenciación | | | |
| **6.RECEPCION DE BALON** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CONDUCIR BALON CON EL PIE DERECHO Y IZQUIERDO** | **X** | | **20 MINUTOS** | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **CONDUCCION** | | | | |
| **TOQUE(PASE,RECEPCION Y LAZAMIENTO)** | | | | |
| **4.EL PASE** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 03/06/2022 | **LugarSANTA ANA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:230 A 4:30 PM** | **N° de sesión: 42** | **N° de semana: 14** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:9 A 12 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Manejo del balon.**
**Objetivo Especifico: Pases y remates.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAS** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERAL CRUZADO** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta.** | | Explosiva | | | |
| **3 CARRERA CONTINUA Y SERIES DE 5** | Resistencia | Aerobica | **X** | 10 MINUTOS | |
| **4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | **X** | 20 MINUTOS | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | Velocidad | Maxima | | | |
| **6 . colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | 30 MINUTOS | |
| **8** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.EJERCICIOS PREVENTIVOS** | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO** | Acoplamiento | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD** | Ritmo | X | 20 MINUTOS | |
| **3.. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el balon al sonido del pito lo deben de intercambiar** | Equilibrio | | | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.pasar y correr a recibir** | Diferenciación | | | |
| **6.RECEPCION DE BALON** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.CONDUCIR BALON CON EL PIE DERECHO Y IZQUIERDO** | **X** | | **20 MINUTOS** | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.DRIBLING** | | | | |
| **3.REMATE** | | | | |
| **4EL PASE Y SUS DIFERENTES TIPOS DE PASES** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **06/06/2022** | **LugarSANTA ANA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:2:30 A 4:30 PM** | **N° de sesión: 43** | **N° de semana: 15** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:9 A 12 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Desplazamiento por la cancha.** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ejercicios de tipos de pases.** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAS** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERAL CRUZADO** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta.** | | Explosiva | | | |
| **3 CARRERA CONTINUA Y SERIES DE 5** | Resistencia | Aerobica | **X** | 10 MINUTOS | |
| **4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | **X** | 20 MINUTOS | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | Velocidad | Maxima | | | |
| **6 . colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido** | | Desplazamiento | **X** | 30 MINUTOS | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8** | | Estatica | | | |
| **9.EJERCICIOS PREVENTIVOS** | Flexibilidad | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO** | Acoplamiento | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el balon al sonido del pito lo deben de intercambiar** | Equilibrio | X | 20 MINUTOS | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.pasar y correr a recibir** | Diferenciación | | | |
| **6.RECEPCION DE BALON** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros lanzara el balon a la pierna derecha alternandola con la izquierda para lograr el control o repecion con el muslo o pierna y lo regresa nuevamente.** | **X** | | **20 MINUTOS** | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 centímetros. El niño debe ir esquivándolos en zig-zag, sin tocar ningún cono con el balón transporta a 5 metros y lo entrega a su compañero.** | | | | |
| **3.REMATE** | | | | |
| **4EL PASE Y SUS DIFERENTES TIPOS DE PASES** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: | 09/06/2022 | Lugar LA GRANJA | Municipio:SASAIMA | Hora:2:30 A 4:30 PM | N° de sesión: 44 | N° de semana: 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO | | | | N° de deportistas: | | Edades:9 A 12 AÑOS |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | X | PERFECCIONAMIENTO | |
| Objetivo General: Desplazamiento por la cancha. | | | | | | |
| Objetivo Especifico: ejercicios de tipos de pases. | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAS | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERAL CRUZADO | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS |
| 1. | Fuerza | Maxima | | | |
| 2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta. | | Explosiva | | | |
| 3 CARRERA CONTINUA Y SERIES DE 5 | Resistencia | Aerobica | X | 10 MINUTOS | |
| 4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION | | Anaerobica | X | 20 MINUTOS | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 . colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido | | Desplazamiento | X | 30 MINUTOS | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8 | | Estatica | | | |
| 9.EJERCICIOS PREVENTIVOS | Flexibilidad | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO | Acoplamiento | | | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD | Ritmo | | | |
| 3.. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el balon al sonido del pito lo deben de intercambiar | Equilibrio | X | 20 MINUTOS | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS | Orientación | | | |
| 5.pasar y correr a recibir | Diferenciación | | | |
| 6.RECEPCION DE BALON | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros lanzara el balon a la pierna derecha alternandola con la | X | | 20 MINUTOS | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 centímetros. El niño debe ir esquivándolos en zig-zag, sin tocar ningún cono con el balón transporta a 5 metros y lo entrega a su compañero. | | | | |
| 3.REMATE | | | | |
| 4EL PASE Y SUS DIFERENTES TIPOS DE PASES | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | RECURSOS HUMANOS |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 10/06/2022 | **Lugar SANTA ANA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:2:30 A 4:30 PM** | **N° de sesión: 45** | | **N° de semana: 15** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades:9 A 12 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Manejo del balon.**
**Objetivo Especifico: Pases largos y cortos con elevacion.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAS** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERAL CRUZADO** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta.** | | Explosiva | | | |
| **3 CARRERA CONTINUA Y SERIES DE 5** | Resistencia | Aerobica | **X** | 10 MINUTOS | |
| **4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | **X** | 20 MINUTOS | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | Velocidad | Maxima | | | |
| **6 . colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido** | | Desplazamiento | **X** | 30 MINUTOS | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.EJERCICIOS PREVENTIVOS** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO** | Acoplamiento | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD** | Ritmo | X | 20 MINUTOS | |
| **3.. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el balon al sonido del pito lo deben de intercambiar** | Equilibrio | | | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.pasar y correr a recibir** | Diferenciación | | | |
| **6.RECEPCION DE BALON** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros lanzara el balon a la pierna derecha alternandola con la izquierda para lograr el control o repecion con el muslo o pierna y lo regresa nuevamente.** | **X** | | **20 MINUTOS** | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 centímetros. El niño debe ir esquivándolos en zig-zag, sin tocar ningún cono con el balón transporta a 5 metros y lo entrega a su compañero.** | | | | |
| **3.REMATE** | | | | |
| **4EL PASE Y SUS DIFERENTES TIPOS DE PASES** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: | 13/06/2022 | LugarSANTA ANA | Municipio:SASAIMA | Hora:2:30 A 4:30 PM | N° de sesión: 46 | N° de semana: 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO | | | | N° de deportistas: | | Edades:9 A 12 AÑOS |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | | |

**Objetivo General: Manejo del balon.**

**Objetivo Especifico: Pases largos y cortos con elevacion.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.TRABAJOS FISICOS MOVIMIENTOS AT¿RTICULARES Y MUSCULARES | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERAL CRUZADO | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS |
| 1. | Fuerza | Maxima | X | 10 MINUTOS | |
| 2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta. | | Explosiva | | | |
| 3 CARRERA CONTINUA Y SERIES DE 5 | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION | | Anaerobica | | | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | Velocidad | Maxima | X | 20 MINUTOS | |
| 6 . colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido | | Desplazamiento | X | 30 MINUTOS | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9.EJERCICIOS PREVENTIVOS | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO | Acoplamiento | | | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD | Ritmo | | | |
| 3.. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el balon al sonido del pito lo deben de intercambiar | Equilibrio | X | 20 MINUTOS | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS | Orientación | | | |
| 5.pasar y correr a recibir | Diferenciación | | | |
| 6.RECEPCION DE BALON | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.CONDUCIR BALON CON EL PIE DERECHO Y IZQUIERDO | | | | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros lanzara el balon a la pierna derecha alternandola con la izquierda para lograr el control o repecion con el muslo o pierna y lo regresa nuevamente. | | | | |
| 2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 centímetros. El niño debe ir esquivándolos en zig-zag, sin tocar ningún cono con el balón transporta a 5 metros y lo entrega a su compañero. | | | | |
| 4.TRABAJOS TECNICOS CON EL BALON DOMINIO,DRIBLING | X | | 20 MINUTOS | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | RECURSOS HUMANOS |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **16/06/2022** | **LugarLA GRANJA** | | **Municipio:SASAIMA** | | **Hora:2:30 A 4:30 PM** | **N° de sesión: 47** | | **N° de semana: 16** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades:9 A 12 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General:Finalizar jugadas de opciones de gol.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: control y entrega del balon .** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.3.TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAS** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** **CONOS,BALONES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **y PITO** |
| **1.EJERCICIOS DE PIERNA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.SENTADILLAS** | | Explosiva | | | |
| **3CONDUCION DE BALON SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO** | Resistencia | Aerobica | **X** | 20 MINUTOS | |
| **4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION CON MARYO INTENCIDAD** | | Anaerobica | | | |
| **5.capacidad del motor** | Velocidad | Maxima | | | |
| **colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Variaciones: variar la altura y zona del pique del balón para exigir al compañero en el trabajo de reacción y velocidad** | | Reacciòn | | | |
| **8TRABAJOS FISICOS DE VELOCIDAD** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 30 MINUTOS | |
| **9. Desplazamientos sin balón a ritmo elevado.Controles orientados previos a los envíos largos.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** **BALON ,** |
|---|---|---|---|---|
| **1.Ejercicio en pareja control pase en progresion. 3 intenciones, 2 intenciones, 1 intencion** | Acoplamiento | | | **CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente.** | Equilibrio | | | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS ENTRE ELLOS MISMOS** | Orientación | X | 30 MINUTOS | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **EL PASE PUEDE SER CORTO O LARGO EN FUNCION DE LA DISTACIA A LA QUE SE PRETENDA DESPLAZAR EL BALON** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1MANEJO DE BALON EN DIFERENTES ETAPAS EN MOVIMIENTO Y TOQUES** | **X** | | **20 MINUTOS** | **BALON,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.PASE** | | | | |
| **1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros lanzara el balon a la pierna derecha alternandola con la izquierda para lograr el control o repecion con el muslo o pierna y lo regresa nuevamente.** | | | | |
| **2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 centímetros. El niño debe ir esquivándolos en zig-zag, sin tocar ningún cono con el balón transporta a 5 metros y lo entrega a su** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** **PITO Y** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 17/06/2022 | **Lugar** SANTA ANA | **Municipio:**SASAIMA | **Hora:**2:30 A 4:30 PM | **N° de sesión:** 48 | **N° de semana:** 16 |
| **Nombre del Formador:** JOSE ALFIDIER TORRES FORERO | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:**9 A 12 AÑOS |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General:**Finalizar jugadas de opciones de gol. | | | | | |
| **Objetivo Especifico:** control y entrega del balon . | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.CALENTAMIENTOS | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERAL CRUZADO | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS |
| 1.EJERCICIOS DE TREN INFERIOR DE FUERZA Y MOVILDAD | Fuerza | Maxima | X | 10 MINUTOS | |
| 2.SALTOS Y LANZAMIENTOS | | Explosiva | | | |
| 3 CORRER EN CIRCUITOS | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION | | Anaerobica | X | 20 MINUTOS | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido | | Desplazamiento | X | 30 MINUTOS | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO | Acoplamiento | | | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD | Ritmo | | | |
| 3..Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente | Equilibrio | | | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6.RECEPCION DE BALON | Reacción | X | 20 MINUTOS | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.CONDUCIR BALON CON EL PIE DERECHO Y IZQUIERDO | | | | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2.DRIBLING | | | | |
| 1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros lanzara el balon a la pierna derecha alternandola con la izquierda para lograr el control o repecion con el muslo o pierna y lo regresa nuevamente. | | | | |
| 2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 centímetros. El niño debe ir esquivándolos en zig-zag, sin tocar ningún cono con el balón transporta a 5 metros y lo entrega a su compañero. | X | | 20 MINUTOS | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | RECURSOS HUMANOS |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 20/06/2022 | **Lugar SANTA ANA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:2:30 A 4:30 PM** | **N° de sesión: 49** | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:9 A 12 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: Posiciones dentro y fuera del campo.** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: señalar la posicionde jugadores y portero.** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.CALENTAMIENTOS | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERAL CRUZADO | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS |
| 1.EJERCICIOS DE TREN INFERIOR DE FUERZA Y MOVILDAD | Fuerza | Maxima | X | 10 MINUTOS | |
| 2.SALTOS Y LANZAMIENTOS | | Explosiva | | | |
| 3 CORRER EN CIRCUITOS | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION | | Anaerobica | X | 20 MINUTOS | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido | | Desplazamiento | X | 30 MINUTOS | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO | Acoplamiento | | | |
| 2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD | Ritmo | | | |
| 3..Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente | Equilibrio | | | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6.RECEPCION DE BALON | Reacción | X | 20 MINUTOS | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 1.CONDUCIR BALON CON EL PIE DERECHO Y IZQUIERDO | | | | |
| 2.DRIBLING | | | | |
| 1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros | | | | |
| 2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 centímetros. | X | | 20 MINUTOS | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | RECURSOS HUMANOS |
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 23/06/2022 | **Lugar LA GRANJA** | **Municipio:SASAIMA** | **HoraHora:2:30 A 4:30 PM PM** | **N° de sesión: 50** | | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades:9 A 12 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Posiciones dentro y fuera del campo.** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: señalar la posicionde jugadores y portero.** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.3..TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULA | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO CONOS,BALONES |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | y PITO |
| 1.EJERCICIOS DE PIERNA CON MAYOR INTENSIDAD | Fuerza | Maxima | | | |
| 2.SENTADILLAS CON MAYOR INTENSIDAD | | Explosiva | X | | |
| 3CORRER EN CIRCUITOS CON PASES AL COMPAÑERO CON MAYOR INTENSIDAD | Resistencia | Aerobica | X | 20 MINUTOS | |
| 4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION CON MAYOR INTENSIDAD | | Anaerobica | | | |
| 5.capacidad del motor | Velocidad | Maxima | | | |
| colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido | | Desplazamiento | X | 20 MINUTOS | |
| 7.TRABAJOS FISICOS CON CONOS Y ESCALERAS | | Reacciòn | | | |
| 8CIRCUITOS DE AGILIDAD CON MAYOR INTENSIDAD | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. Desplazamientos sin balón a ritmo elevado.Controles orientados previos a los envíos largos. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO BALON , |
|---|---|---|---|---|
| | | | | CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO |
| 1.Ejercicio en pareja control pase en progresion. 3 intenciones, 2 intenciones, 1 intencion | Acoplamiento | | | |
| 2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD CON MAYOR INTENSIDAD | Ritmo | | | |
| 3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente. | Equilibrio | | | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6.PASES | Reacción | X | 15 MINUTOS | |
| 7. | Adaptación | | | |
| DRIBLING | Patrones Basicos de Movimiento | X | 15 MIINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | BALON,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros lanzara el balon a la pierna derecha alternandola con la izquierda para lograr el control o repecion con el muslo o pierna y lo regresa nuevamente. | | | | |
| 2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 centímetros. El niño debe ir esquivándolos en zig-zag, sin tocar ningún cono con el balón transporta a 5 metros y lo entrega a su compañero. | X | | 20 MINUTOS | |
| 3.DESMARQUE | | | | |
| 4.FUTBOL RECREATIVO | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO PITO Y |
|---|---|---|---|---|
| | | | | RECURSOS HUMANOS |
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 24/06/2022 | Lugar SANTA ANA | Municipio:SASAIMA | HoraHora:2:30 A 4:30 PM PM | N° de sesión: 51 | | N° de semana: 17 |
| Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO | | | N° de deportistas: | | | Edades:9 A 12 AÑOS |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Resisitencia y fuerza. | | | | | | |
| Objetivo Especifico: ejercicios de resistencia y fuerza. | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.3..TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULA | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | CONOS,BALONES y PITO |
| 1.EJERCICIOS DE PIERNA CON MAYOR INTENSIDAD | Fuerza | Maxima | | | |
| 2.SENTADILLAS CON MAYOR INTENSIDAD | | Explosiva | X | 20 MINUTOS | |
| 3CORRER EN CIRCUITOS CON PASES AL COMPAÑERO CON MAYOR INTENSIDAD | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION CON MAYOR | | Anaerobica | | | |
| 5.capacidad del motor | Velocidad | Maxima | | | |
| colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido | | Desplazamiento | | | |
| 7.TRABAJOS FISICOS CON CONOS Y ESCALERAS | | Reacciòn | | | |
| 8CIRCUITOS DE AGILIDAD CON MAYOR INTENSIDAD | Flexibilidad | Estatica | X | 20 MINUTOS | |
| 9. Desplazamientos sin balón a ritmo elevado.Controles orientados previos a los envíos largos. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Ejercicio en pareja control pase en progresion. 3 intenciones, 2 intenciones, 1 intencion | Acoplamiento | | | BALON , CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD CON MAYOR INTENSIDAD | Ritmo | | | |
| 3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente. | Equilibrio | | | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6.PASES | Reacción | X | 15 MINUTOS | |
| 7. | Adaptación | | | |
| DRIBLING | Patrones Basicos de Movimiento | X | 15 MIINUTOS | |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros lanzara el balon a la pierna derecha alternandola con la izquierda para lograr el control o repecion con el muslo o pierna y lo regresa | | | | BALON,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2. colocaremos conos separados entre si unos 50 centímetros. El niño debe ir esquivándolos en zig-zag, sin tocar ningún cono con el balón transporta a 5 metros y lo entrega a su compañero. | X | | 20 MINUTOS | |
| 3.DESMARQUE | | | | |
| 4,FUTBOL RECREATIVO | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | PITO Y RECURSOS HUMANOS |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 27/06/2022 | **Lugar SANTA ANA** | **Municipio:SASAIMA** | **HoraHora:2:30 A 4:30 PM PM** | **N° de sesión: 52** | | **N° de semana: 18** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades:9 A 12 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Resisitencia y fuerza.** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ejercicios de resistencia y fuerza.** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.3.CALENTAMIENTO PREVIO** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES y PITO** |
| **1.EJERCICIOS DE PIERNA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.CARRERA CONTINUA Y ESTIRAMIENTOS** | | Explosiva | **X** | 10 MINUTOS | |
| **3CORRER EN CIRCUITOS** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | | | |
| **5.capacidad del motor** | Velocidad | Maxima | **X** | 10 MINUTOS | |
| **colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido** | | Desplazamiento | | | |
| **7.CENTROS Y REMATES** | | Reacciòn | | | |
| **8CIRCUITOS DE AGILIDAD** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. EJERCICIOS VARIADOS POR SERIES DE PIERNA DE TRONCO Y BRAZOS** | | Dinamica | X | 30 MINUTOS | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.EJERCICIOS DE TREN INFERIOR DE FURZA Y MOVILIDAD** | Acoplamiento | | | **BALON , CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente.** | Equilibrio | X | 20 MINUTOS | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1 JUEGOS VARIADOS DE AGILIDAD Y FURZA** | | | | **BALON,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.PASE** | | | | |
| **1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros lanzara el balon a la pierna derecha alternandola con la izquierda para lograr el control o repecion con el muslo o pierna y lo regresa nuevamente.** | **X** | | **20 MINUTOS** | |
| **2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 centímetros. El niño debe ir esquivándolos en zig-zag, sin tocar ningún cono con el balón transporta a 5 metros y lo entrega a su compañero.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| Fecha: 30/06/2022 | Lugar LA GRANJA | Municipio:SASAIMA | HoraHora:2:30 A 4:30 PM PM | N° de sesión: 53 | N° de semana: 18 |
|---|---|---|---|---|---|
| Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO | | | N° de deportistas: | | Edades:9 A 12 AÑOS |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | X | PERFECCIONAMIENTO | |

Objetivo General: Diferentes tipos de remates.
Objetivo Especifico: pases y remates.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.3.CALENTAMIENTO PREVIO | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO CONOS,BALONES y PITO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1.EJERCICIOS DE PIERNA | Fuerza | Maxima | X | 10 MINUTOS | |
| 2.CARRERA CONTINUA Y ESTIRAMIENTOS | | Explosiva | | | |
| 3CORRER EN CIRCUITOS | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION | | Anaerobica | | | |
| 5.capacidad del motor | Velocidad | Maxima | X | 10 MINUTOS | |
| colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido | | Desplazamiento | | | |
| 7.CENTROS Y REMATES | | Reacciòn | | | |
| 8CIRCUITOS DE AGILIDAD | | Estatica | | | |
| 9. EJERCICIOS VARIADOS POR SERIES DE PIERNA DE TRONCO Y BRAZOS | Flexibilidad | Dinamica | X | 30 MINUTOS | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO BALON , CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO |
|---|---|---|---|---|
| 1.EJERCICIOS DE TREN INFERIOR DE FURZA Y MOVILIDAD | Acoplamiento | X | 20 MINUTOS | |
| 2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD | Ritmo | | | |
| 3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente. | Equilibrio | | | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 JUEGOS VARIADOS DE AGILIDAD Y FURZA | X | | 20 MINUTOS | BALON,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros lanzara el balon a la pierna derecha alternandola con la izquierda para lograr el control o repecion con el muslo o pierna y lo regresa nuevamente. | | | | |
| 2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 centímetros. El niño debe ir esquivándolos en zig-zag, sin tocar ningún cono con el balón transporta a 5 metros y lo entrega a su compañero. | | | | |
| 4.FUTBOL RECREATIVO | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO PITO Y RECURSOS HUMANOS |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO

PERFECCIONAMIENTO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **02/06/2022** | **Lugar GRANJA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora: 4: 30 A 6:30 PM** | **N° de sesión: 41** | | **N° de semana: 14** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades:13 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: CONDUCCION CON EL BALON** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico:DESPLAZAMIENTO POR EL TERRENO DE JUEGO** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAS** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERAL CRUZADO** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta.** | | Explosiva | | | |
| **3 CARRERA CONTINUA Y SERIES DE 5** | Resistencia | Aerobica | **X** | 20 MINUTOS | |
| **4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | | | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | Velocidad | Maxima | | | |
| **6 . colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido** | | Desplazamiento | **X** | 30MINUTOS | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8** | | Estatica | | | |
| **9.EJERCICIOS PREVENTIVOS** | Flexibilidad | Dinamica | X | 10 MINUTOS | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO** | Acoplamiento | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el balon** | Equilibrio | X | 20 MINUTOS | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.pasar y correr a recibir** | Diferenciación | | | |
| **6.RECEPCION DE BALON** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CONDUCIR BALON CON EL PIE DERECHO Y IZQUIERDO** | **X** | | **20 MINUTOS** | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **CONDUCCION** | | | | |
| **TOQUE(PASE,RECEPCION Y LAZAMIENTO)** | | | | |
| **4.EL PASE** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 06/06/2022 | **LugarSANTA ANA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:4:30 A 6:30 PM** | **N° de sesión: 43** | | **N° de semana: 15** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades:13 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: CONDUCCION CON EL BALON** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico:DESPLAZAMIENTO POR EL TERRENO DE JUEGO** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAS** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERAL CRUZADO** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.SALTOS Y LANZAMIENTOS** | | Explosiva | | | |
| **3 CORRER EN CIRCUITOS** | Resistencia | Aerobica | **X** | 10 MINUTOS | |
| **4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | **X** | 20 MINUTOS | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6 CARRERA CONTINUA Y SERIES DE 5** | | Desplazamiento | | | |
| **7..EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y AGILIDAD CON BALON SIN BALON** | | Reacciòn | **X** | 30 MINUTOS | |
| **8** | | Estatica | | | |
| **9.** | Flexibilidad | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO** | Acoplamiento | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| | Orientación | | | |
| **5.TRABAJOS TECNICOS EL PASE Y SUS DIFERENTES TIPOS DE PASES** | Diferenciación | X | 20 MINUTOS | |
| **6.RECEPCION DE BALON** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.CONDUCIR BALON CON EL PIE DERECHO Y IZQUIERDO** | | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.DRIBLING** | | | | |
| **3.REMATE** | | | | |
| **4EL PASE Y SUS DIFERENTES TIPOS DE PASES** | **X** | | **20 MINUTOS** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 03/06/2022 | LugarSANTA ANA | Municipio:SASAIMA | Hora:4:30 A 6:30 PM | N° de sesión: 42 | | N° de semana: 14 |
| Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO | | | N° de deportistas: | | | Edades:13 A 17 AÑOS |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | X |
| Objetivo General: CONDUCCION CON EL BALON | | | | | | |
| Objetivo Especifico:DESPLAZAMIENTO POR EL TERRENO DE JUEGO | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAS | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERAL CRUZADO | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS |
| 1. | Fuerza | Maxima | | | |
| 2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta. | | Explosiva | | | |
| 3 CARRERA CONTINUA Y SERIES DE 5 | Resistencia | Aerobica | X | 10 MINUTOS | |
| 4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION | | Anaerobica | X | 20 MINUTOS | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 . colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | X | 30 MINUTOS | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9.EJERCICIOS PREVENTIVOS | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO | Acoplamiento | | | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD | Ritmo | X | 20 MINUTOS | |
| 3.. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el balon al sonido del pito lo deben de intercambiar | Equilibrio | | | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS | Orientación | | | |
| 5.pasar y correr a recibir | Diferenciación | | | |
| 6.RECEPCION DE BALON | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.CONDUCIR BALON CON EL PIE DERECHO Y IZQUIERDO | X | | 20 MINUTOS | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2.DRIBLING | | | | |
| 3.REMATE | | | | |
| 4EL PASE Y SUS DIFERENTES TIPOS DE PASES | | | | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | RECURSOS HUMANOS |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 09/06/2022 | **Lugar LA GRANJA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:4:30 A 6:30 PM** | **N° de sesión: 44** | | **N° de semana: 15** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades:13 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: CONDUCCION CON EL BALON** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico:DESPLAZAMIENTO POR EL TERRENO DE JUEGO** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAS | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERAL CRUZADO | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS |
| 1. | Fuerza | Maxima | | | |
| 2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta. | | Explosiva | | | |
| 3 CARRERA CONTINUA Y SERIES DE 5 | Resistencia | Aerobica | X | 10 MINUTOS | |
| 4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION | | Anaerobica | X | 20 MINUTOS | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 . colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido | | Desplazamiento | X | 30 MINUTOS | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9.EJERCICIOS PREVENTIVOS | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO | Acoplamiento | | | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD | Ritmo | X | 20 MINUTOS | |
| 3.. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el balon al sonido del pito lo deben de intercambiar | Equilibrio | | | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS | Orientación | | | |
| 5.pasar y correr a recibir | Diferenciación | | | |
| 6.RECEPCION DE BALON | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros lanzara el balon a la pierna derecha alternandola con la | X | | 20 MINUTOS | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 | | | | |
| 3.REMATE | | | | |
| 4EL PASE Y SUS DIFERENTES TIPOS DE PASES | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | RECURSOS HUMANOS |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 10/06/2022 | **Lugar** SANTA ANA | **Municipio:**SASAIMA | **Hora:**4:30 A 6:30 PM | **N° de sesión:** 45 | | **N° de semana:** 15 |
| **Nombre del Formador:** JOSE ALFIDIER TORRES FORERO | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades:**13 A 17 AÑOS |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General:** FUNDAMENTOS TECNICOS CON BALON | | | | | | |
| **Objetivo Especifico:**INTRODUCCION A LAS SECUENCIAS VISTA EN LAS CLASES ANTERIORES | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAS | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERAL CRUZADO | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS |
| 1. | Fuerza | Maxima | | | |
| 2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta. | | Explosiva | | | |
| 3 CARRERA CONTINUA Y SERIES DE 5 | Resistencia | Aerobica | X | 10 MINUTOS | |
| 4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION | | Anaerobica | X | 20 MINUTOS | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 . colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido | | Desplazamiento | X | 30 MINUTOS | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9.EJERCICIOS PREVENTIVOS | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO | Acoplamiento | | | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD | Ritmo | | | |
| 3.. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el balon al sonido del pito lo deben de intercambiar | Equilibrio | X | 20 MINUTOS | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS | Orientación | | | |
| 5.pasar y correr a recibir | Diferenciación | | | |
| 6.RECEPCION DE BALON | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros lanzara el balon a la pierna derecha alternandola con la | X | | 20 MINUTOS | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 centímetros. | | | | |
| 3.REMATE | | | | |
| 4EL PASE Y SUS DIFERENTES TIPOS DE PASES | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | RECURSOS HUMANOS |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 13/06/2022 | LugarSANTA ANA | Municipio:SASAIMA | Hora:4:30 A 6:30 PM | N° de sesión: 46 | | N° de semana: 16 |
| Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO | | | N° de deportistas: | | | Edades:13 A 17 AÑOS |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | X |
| Objetivo General: REFORZAMIENTO | | | | | | |
| Objetivo Especifico: REFORZAR EL PROCESO DE ENSEÑAZA Y APRENDIZAJE | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | X | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.TRABAJOS FISICOS MOVIMIENTOS AT¿RTICULARES Y MUSCULARES | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERAL CRUZADO | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

PARTE CENTRAL-PARTE 1

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS |
| 1. | Fuerza | Maxima | X | 10 MINUTOS | |
| 2.Conducción de balón + regate + tiro a puerta. | | Explosiva | | | |
| 3 CARRERA CONTINUA Y SERIES DE 5 | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION | | Anaerobica | | | |
| 5. velocidad de repetición de movimientos | Velocidad | Maxima | X | 20 MINUTOS | |
| 6 . colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido | | Desplazamiento | X | 30 MINUTOS | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9.EJERCICIOS PREVENTIVOS | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO | Acoplamiento | | | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD | Ritmo | | | |
| 3.. el niño debe apoyar uno de sus pies sobre el balon al sonido del pito lo deben de intercambiar | Equilibrio | X | 20 MINUTOS | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS | Orientación | | | |
| 5.pasar y correr a recibir | Diferenciación | | | |
| 6.RECEPCION DE BALON | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.CONDUCIR BALON CON EL PIE DERECHO Y IZQUIERDO | | | | BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros | | | | |
| 2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 | | | | |
| 4.TRABAJOS TECNICOS CON EL BALON DOMINIO,DRIBLING | X | | 20 MINUTOS | |

PARTE FINAL

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | RECURSOS HUMANOS |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 16/06/2022 | **LugarLA GRANJA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:4:30 A 6:30 PM** | **N° de sesión: 47** | **N° de semana: 16** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:13 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **Objetivo General: REFORZAMIENTO DE LAS ANTERIORES CLASES** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: REFORZAR EL PROCESO DE ENSEÑAZA Y APRENDIZAJE** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.3.TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULAS | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | CONOS,BALONES y PITO |
| 1.EJERCICIOS DE PIERNA | Fuerza | Maxima | | | |
| 2.SENTADILLAS | | Explosiva | | | |
| 3CONDUCION DE BALON SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO | Resistencia | Aerobica | X | 20 MINUTOS | |
| 4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION CON MARYO INTENCIDAD | | Anaerobica | | | |
| 5.capacidad del motor | Velocidad | Maxima | | | |
| colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido | | Desplazamiento | | | |
| 7. Variaciones: variar la altura y zona del pique del balón para exigir al compañero en el trabajo de reacción y velocidad | | Reacciòn | | | |
| 8TRABAJOS FISICOS DE VELOCIDAD | Flexibilidad | Estatica | X | 30 MINUTOS | |
| 9. Desplazamientos sin balón a ritmo elevado.Controles orientados previos a los envíos largos. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Ejercicio en pareja control pase en progresion. 3 intenciones, 2 intenciones, 1 intencion | Acoplamiento | | | BALON , CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD | Ritmo | | | |
| 3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente. | Equilibrio | | | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS ENTRE ELLOS MISMOS | Orientación | X | 30 MINUTOS | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| EL PASE PUEDE SER CORTO O LARGO EN FUNCION DE LA | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1MANEJO DE BALON EN DIFERENTES ETAPAS EN MOVIMIENTO Y TOQUES | X | | 20 MINUTOS | BALON,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2.PASE | | | | |
| 1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros | | | | |
| 2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 centímetros. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | PITO Y RECURSOS HUMANOS |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **17/06/2022** | **Lugar SANTA ANA** | **Municipio:SASAIMA** | | **Hora:4:30 A 6:30 PM** | **N° de sesión: 48** | | | **N° de semana: 16** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | | **N° de deportistas:** | | | | **Edades:13 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | | **X** |
| **Objetivo General: REFORZAMIENTO** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: REFORZAR EL PROCESO DE ENSEÑAZA Y APRENDIZAJE** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.3.TRABAJOS FISICOS DE RECISTENCIA** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** **CONOS,BALONES** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **y PITO** |
| **1.EJERCICIOS DE PIERNA CON MAYOR INTENSIDAD** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.SENTADILLAS CON MAYOR INTENSIDAD** | | Explosiva | | | |
| **3RESISTENCIA Y HABILIDADES CON CONOS** | Resistencia | Aerobica | **X** | 10 MINUTOS | |
| **4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION CON MAYOR INTENSIDAD** | | Anaerobica | | | |
| **5.capacidad del motor** | Velocidad | Maxima | | | |
| **CONDUCCION DE BALON EN DIFERENTES DIRECCIONES** | | Desplazamiento | | | |
| **7.EL CENTRO Y SUS DIFERENTES MOVIMIENTOS (RAZ DEL PISO - ALTO-MEDIO ALTURA )** | | Reacciòn | **X** | 30 MINUTOS | |
| **8CIRCUITOS DE AGILIDAD CON MAYOR INTENSIDAD** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 10 MINUTOS | |
| **9. Desplazamientos sin balón a ritmo elevado.Controles orientados previos a los envíos largos.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** **BALON ,** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **1.Circuito de acoplamiento CON MAYOR INTENSIDAD** | Acoplamiento | | | |
| **2 TRABAJOS CON CONOS Y ESCALERA** | Ritmo | X | 15 MINUTOS | |
| **3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente.** | Equilibrio | | | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.CONDUCION DE BALON SEGÚN SUPERFICIE DE CONTACTO** | Adaptación | X | 15 MINUTOS | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1 MANEJO DE BALON** | **X** | | **20 MINUTOS** | **BALON,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.PASE** | | | | |
| **3.DESMARQUE** | | | | |
| **4,FUTBOL RECREATIVO** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** **PITO Y** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **RECURSOS HUMANOS** |
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **20/06/2022** | **Lugar SANTA ANA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:4:30 A 6:30 PM** | **N° de sesión: 49** | **N° de semana: 17** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:13 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **Objetivo General: REFORZAMIENTO** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: REFORZAR EL PROCESO DE ENSEÑAZA Y APRENDIZAJE** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | X | 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** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.CALENTAMIENTOS** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERAL CRUZADO** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES, CRONOMETRO , PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| **1.EJERCICIOS DE TREN INFERIOR DE FUERZA Y MOVILDAD** | Fuerza | Maxima | **X** | 10 MINUTOS | |
| **2.SALTOS Y LANZAMIENTOS** | | Explosiva | | | |
| **3 CORRER EN CIRCUITOS** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | **X** | 20 MINUTOS | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6 colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido** | | Desplazamiento | **X** | 30 MINUTOS | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **1.CIRCUITOS DE ACOPLAMIENTO** | Acoplamiento | | | |
| **2DOMINIO DE BALON CON CIRCUITO DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3..Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente** | Equilibrio | | | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.RECEPCION DE BALON** | Reacción | X | 20 MINUTOS | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **BALON , CONOS CRONOMETRO ,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **1.CONDUCIR BALON CON EL PIE DERECHO Y IZQUIERDO** | | | | |
| **2.DRIBLING** | | | | |
| **1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros** | | | | |
| **2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 centímetros.** | **X** | | **20 MINUTOS** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **RECURSOS HUMANOS** |
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 23/06/2022 | Lugar LA GRANJA | Municipio:SASAIMA | Hora:4:30 A 6:30 PM | N° de sesión: 50 | N° de semana: 17 |
| Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO | | | N° de deportistas: | | Edades:13 A 17 AÑOS |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | X |
| Objetivo General: TRABAJOS FISICOS | | | | | |
| Objetivo Especifico:REFORZAMIENTO | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.3..TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULA | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | CONOS,BALONES y PITO |
| 1.EJERCICIOS DE PIERNA CON MAYOR INTENSIDAD | Fuerza | Maxima | | | |
| 2.SENTADILLAS CON MAYOR INTENSIDAD | | Explosiva | X | | |
| 3CORRER EN CIRCUITOS CON PASES AL COMPAÑERO CON MAYOR INTENSIDAD | Resistencia | Aerobica | X | 20 MINUTOS | |
| 4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION CON MAYOR INTENSIDAD | | Anaerobica | | | |
| 5.capacidad del motor | Velocidad | Maxima | | | |
| colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido | | Desplazamiento | X | 20 MINUTOS | |
| 7.TRABAJOS FISICOS CON CONOS Y ESCALERAS | | Reacciòn | | | |
| 8CIRCUITOS DE AGILIDAD CON MAYOR INTENSIDAD | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. Desplazamientos sin balón a ritmo elevado.Controles orientados previos a los envíos largos. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Ejercicio en pareja control pase en progresion. 3 intenciones, 2 intenciones, 1 intencion | Acoplamiento | | | BALON , CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD CON MAYOR INTENSIDAD | Ritmo | | | |
| 3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente. | Equilibrio | | | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6.PASES | Reacción | X | 15 MINUTOS | |
| 7. | Adaptación | | | |
| DRIBLING | Patrones Basicos de Movimiento | X | 15 MIINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros lanzara el balon a la pierna derecha | | | | BALON,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2. colocaremos conos separados entre sí unos 50 | X | | 20 MINUTOS | |
| 3.DESMARQUE | | | | |
| 4,FUTBOL RECREATIVO | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | PITO Y RECURSOS HUMANOS |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 24/06/2022 | Lugar SANTA ANA | Municipio:SASAIMA | Hora:4:30 A 6:30 PM | N° de sesión: 51 | | N° de semana: 17 |
| Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO | | | N° de deportistas: | | | Edades:13 A 17 AÑOS |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | X |
| Objetivo General: TRABAJOS FISICOS | | | | | | |
| Objetivo Especifico:REFORZAMIENTO | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR | Introduccion a la clase | X | 5 MINUTOS | PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA | llamado a lista | X | 5 MINUTOS | |
| 3.3..TRABAJO FISICO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ARTICULAR Y MUSCULA | Movilidad Articular | X | 5 MINUTOS | |
| 4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD | Calentamiento | X | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | CONOS,BALONES y PITO |
| 1.EJERCICIOS DE PIERNA CON MAYOR INTENSIDAD | Fuerza | Maxima | | | |
| 2.SENTADILLAS CON MAYOR INTENSIDAD | | Explosiva | X | 20 MINUTOS | |
| 3CORRER EN CIRCUITOS CON PASES AL COMPAÑERO CON MAYOR INTENSIDAD | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION CON MAYOR | | Anaerobica | | | |
| 5.capacidad del motor | Velocidad | Maxima | | | |
| colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido | | Desplazamiento | | | |
| 7.TRABAJOS FISICOS CON CONOS Y ESCALERAS | | Reacciòn | | | |
| 8CIRCUITOS DE AGILIDAD CON MAYOR INTENSIDAD | | Estatica | X | 20 MINUTOS | |
| 9. Desplazamientos sin balón a ritmo elevado.Controles orientados previos a los envíos largos. | Flexibilidad | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Ejercicio en pareja control pase en progresion. 3 | Acoplamiento | | | BALON , CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD CON MAYOR INTENSIDAD | Ritmo | | | |
| 3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente. | Equilibrio | | | |
| 4.PARTIDOS AMISTOSOS | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6.PASES | Reacción | X | 15 MINUTOS | |
| 7. | Adaptación | | | |
| DRIBLING | Patrones Basicos de Movimiento | X | 15 MIINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros lanzara el balon a la pierna derecha | | | | BALON,PITO Y RECURSO HUMANO |
| 2. colocaremos conos separados entre si unos 50 | X | | 20 MINUTOS | |
| 3.DESMARQUE | | | | |
| 4,FUTBOL RECREATIVO | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | PITO Y RECURSOS HUMANOS |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **27/06/2022** | **Lugar SANTA ANA** | **Municipio:SASAIMA** | **Hora:4:30 A 6:30 PM** | **N° de sesión: 52** | **N° de semana: 18** |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:13 A 17 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA**
**Objetivo Especifico:RECUPERAR EL TONO FISICO MUSCULAR**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.3.CALENTAMIENTO PREVIO** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES y PITO** |
| **1.EJERCICIOS DE PIERNA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.CARRERA CONTINUA Y ESTIRAMIENTOS** | | Explosiva | **X** | 10 MINUTOS | |
| **3CORRER EN CIRCUITOS** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | | | |
| **5.capacidad del motor** | Velocidad | Maxima | **X** | 10 MINUTOS | |
| **colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido** | | Desplazamiento | | | |
| **7.CENTROS Y REMATES** | | Reacciòn | | | |
| **8CIRCUITOS DE AGILIDAD** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. EJERCICIOS VARIADOS POR SERIES DE PIERNA DE TRONCO Y BRAZOS** | | Dinamica | X | 30 MINUTOS | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.EJERCICIOS DE TREN INFERIOR DE FURZA Y MOVILIDAD** | Acoplamiento | | | **BALON , CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente.** | Equilibrio | X | 20 MINUTOS | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1 JUEGOS VARIADOS DE AGILIDAD Y FURZA** | | | | **BALON,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.PASE** | | | | |
| **1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros** | **X** | | **20 MINUTOS** | |
| **2. colocaremos conos separados entre sí unos 50** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **30/06/2022** | **Lugar LA GRANJA** | **Municipio:SASAIMA** | | **Hora:4:30 A 6:30 PM** | **N° de sesión: 53** | | **N° de semana: 18** | |
| **Nombre del Formador: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO** | | | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades:13 A 17 AÑOS** | |
| **INICIACIÓN** | | | | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** | |
| **Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico:RECUPERAR EL TONO FISICO MUSCULAR** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1..SALUDO, SE HABLA SOBRE LAS CAPACIDADES MOTRICES QUE PODEMOS LOGRAR** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MINUTOS | **PLANILLAS DE ASISTENCIA, ESFERO Y RECURSO HUMANO** |
| **2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 5 MINUTOS | |
| **3.3.CALENTAMIENTO PREVIO** | Movilidad Articular | **X** | 5 MINUTOS | |
| **4.TROTE LATERALIDAD Y VELOCIDAD** | Calentamiento | **X** | 5 MINUTOS | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **CONOS,BALONES y PITO** |
| **1.EJERCICIOS DE PIERNA** | Fuerza | Maxima | **X** | 10 MINUTOS | |
| **2.CARRERA CONTINUA Y ESTIRAMIENTOS** | | Explosiva | | | |
| **3CORRER EN CIRCUITOS** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.CALENTAMIENTOS DE COORDINACION** | | Anaerobica | | | |
| **5.capacidad del motor** | Velocidad | Maxima | **X** | 10 MINUTOS | |
| **colocaremos platillos en el piso y por grupos realizaran el zigzag superando una serie de obtaculos que encontraran en el recorrido** | | Desplazamiento | | | |
| **7.CENTROS Y REMATES** | | Reacciòn | | | |
| **8CIRCUITOS DE AGILIDAD** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. EJERCICIOS VARIADOS POR SERIES DE PIERNA DE TRONCO Y BRAZOS** | | Dinamica | X | 30 MINUTOS | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.EJERCICIOS DE TREN INFERIOR DE FURZA Y MOVILIDAD** | Acoplamiento | **X** | 20 MINUTOS | **BALON , CONOS, PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **2 DOMINIO DE BALON CON CIRCUITOS DE VELOCIDAD** | Ritmo | | | |
| **3.Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilizarse 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente.** | Equilibrio | | | |
| **4.PARTIDOS AMISTOSOS** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1 JUEGOS VARIADOS DE AGILIDAD Y FURZA** | **X** | | **20 MINUTOS** | **BALON,PITO Y RECURSO HUMANO** |
| **1. Recpcion y control de balon por parejas su compañeros** | | | | |
| **2. colocaremos conos separados entre sí unos 50** | | | | |
| **4.FUTBOL RECREATIVO** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | VUELTA A LA CALMA CON UN BREVE CALENTAMIENTO | **PITO Y RECURSOS HUMANOS** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | RESPETO Y EL CUMPLIMIENTO, NO SOLO EN LOS ENTRENAMIENTOS SI NO EN SU DIARIO VIVIR. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | 1 | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER EN PRACTICA LOS VALORES EN SU COTIDIANIDAD. | |

**FIRMA FORMADOR: JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

Sasaima CREE Sasaima AVANZA

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SASAIMA
NIT. 800.094.752-5

**LA JEFATURA DE LA OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE SASAIMA**

**HACE CONSTAR:**

Que JOSE ALFIDIER TORRES FORERO identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.012.334.215 de Bogotá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON RURAL, durante el período comprendido entre el 01 de mayo de 2022 al 30 de mayo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de mayo de 2022

**DIANA YAMILE MORENO MORENO**
Jefe de la Oficina de Deportes



}

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

# CERTIFICADO DE PERMANENCIA

| CONTRATISTA | CARGO | ENTIDAD |
|---|---|---|
| JOSE ALFIDIER TORRES FORERO | MONITOR ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL DE SALON RURAL | INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE |

| MUNICIPIO | DEPARTAMENTO | FECHA |
|---|---|---|
| SASAIMA | CUNDINAMARCA | 01/05/2022<br>30/05/2022 |

## QUIEN CERTIFICA

| DIANA YAMILE MORENO | JEFE DE LA OFICINA DEPORTES |
|---|---|
| NOMBRE | CARGO |
| | Alcaldía Sasaima |
| FIRMA | ENTIDAD |

*Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.*

*Objeto de la visita: El contratista anteriormente mencionado cumplió con las obligaciones descritas en su contrato en el Municipio de Sasaima*

*Observaciones: Igualmente menciono que el contratista apoyo con las actividades de carácter deportivo y recreativo realizadas por el Municipio de Sasaima.*

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
@CundiGob @CundinamarcaGob
www.indeportescundinamarca.gov.co
www.cundinamarca.gov.co

# FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

| FORMADOR | JOSE ALFIDIER TORRES FORERO |
|---|---|

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA ACTIVIDADES APOYO**

| | |
|---|---|
| apoyo a la ola invernal<br> | |
| festival de crianza amorosa<br> |  |

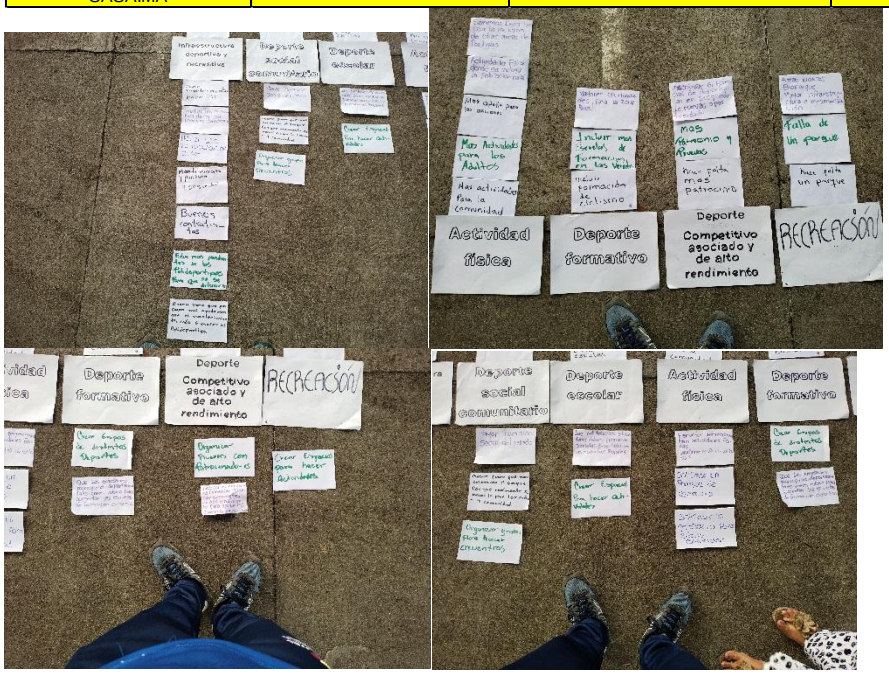
| | |
|---|---|
| celebración del día de la madre<br> |  |

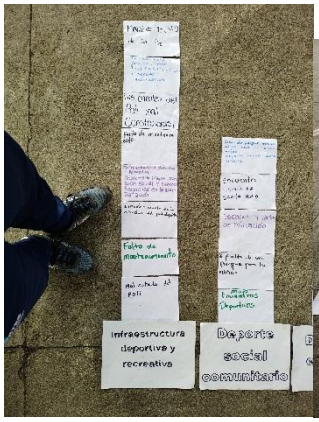
| | |
|---|---|
| día del desafío<br> |  |

Se asistió a reunión presencial el día 12 de mayo en Facatativá, coliseo de deportes de 8:00 am a 1:00 pm para desarrollar las capacitación sobre  pruebas motrices

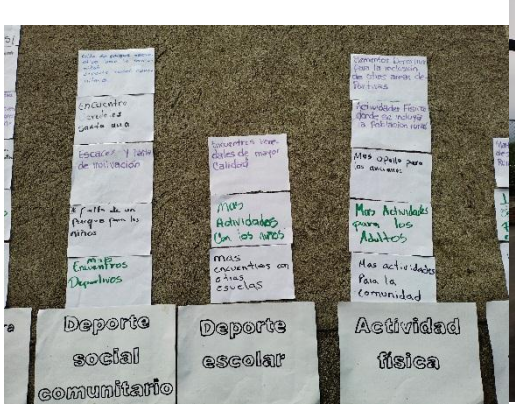


| TABULACION DE POLITICAS PUBICAS DEL DEPORTE INDEPORTES 2022<br>MUNICIPIO DE SASAIMA/ VEREDA SANTA ANA | | | |
|---|---|---|---|
| **MUNICIPIO** | **TEMATICA** | **PROBLEMÁTICA** | **SOLUCION** |
| SASAIMA | Deporte Formativo | 1, incluir formación en ciclismo<br>2, incluir m escuelas de formación para las veredas 3, mayores oportunidades para las veredas | 1. Crear espacios recreativos para actividades físicas<br>2. Solicitar un parque de ejercicios<br>3. Solicitar un gimnasio para toda la comunidad |
| SASAIMA | Deporte Escolar | 1,mas encuentros con otras escuelas<br>2 más actividades con los niños | 1. Las instituciones deben programar encuentros deportivos rurales<br>2. Crear pautas y espacios para hacer actividades |
| SASAIMA | Deporte social comunitario | 1,más encuentros deportivos 2,falta de un parque para los niños<br>3,encuentros verdales santa Ana<br>4, falta de parque recreativo para la comunidad | 1. Mayor inversión del estado<br>2. Organizar grupos para hacer encuentros<br>3. Realizar un parque para la comunidad |
| SASAIMA | Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento | 1, hace falta más patrocinio<br>2,insentivar a los deportistas en búsqueda nuevas oportunidades | patrocinadores<br>2. Indeportes necesita fomentar y buscar deportistas de alto rendimiento para apoyar a los jóvenes de bajos recursos |
| SASAIMA | Recreación | 1, falta un parque 2, áreas lúdicas, bioparque mayor infraestructura y implementacion | 1,crear espacios para hacer actividades |
| SASAIMA | Actividad física | 1, mas activadas para la comunidad<br>2,más actividades para los adultos mayores 3,más oportunidades para los ancianos<br>4,actividades físicas donde incluya la población rural 5elementos deportivos para la inclusión de otras arias deportivas | 1. crear grupos de distintos deportes<br>2. que las entidades municipales y departamentales apoyen aumentar las escuelas de formaciones deportivas |
| SASAIMA | Infraestructura deportiva y recreativa | 1,Falta de mantenimiento 2,mal estado delpolideportivo 3,mantenimiento de luz 4,canales del polideportivo mal contruidas<br>5, mayor inversion social y mayores garantia en la contratacion | 1. Buen mantenimiento de pintura y seguridad<br>2. Ampliar los escenarios deportivos para usos comunitario<br>3. Hacerle una remodelación al polideportivo<br>4. Estar más pendientes de los escenarios deportivos para que no se deterioren<br>5. Bueno sería que nos ayudaran con el mantenimiento del polideportivo cada 6 meses |




Infraestructura deportiva y recreativa
Deporte social comunitario




Deporte social comunitario
Deporte escolar
Actividad física



**INFORME TECNICO DE LAS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS**

**MUNICIPIO DE SASAIMA**

**FORMADOR JOSE ALFIDIER TORRES FORERO**

**DISCIPLINA FUTBOL DE SALÓN RURAL**

| PRUEBAS ANTROPOMETRICAS | FECHA/HORA/NIVEL/LUGAR |
|---|---|
| **PESO CORPORAL**<br>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. | **16 DE MAYO**<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**9:00AM A 11:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**17 DE MAYO**<br>**ESCUELA EL MOJON**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**20 DE MAYO**<br>**PLIDEPORTIVO ENTABLE**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>16 DE MAYO<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS<br>**19 DE MAYO**<br>**ESCUELA LA GRANJA**<br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS |
| **ESTATURA DE PIE**<br>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. | **16 DE MAYO**<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**9:00AM A 11:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**17 DE MAYO**<br>**ESCUELA EL MOJON**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS |

| | |
|---|---|
| | **20 DE MAYO**<br>**PLIDEPORTIVO ENTABLE**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>16 DE MAYO<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS<br>**19 DE MAYO**<br>**ESCUELA LA GRANJA**<br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS |
| **PERÍMETRO DE LA CINTURA**<br>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. | **16 DE MAYO**<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**9:00AM A 11:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**17 DE MAYO**<br>**ESCUELA EL MOJON**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**20 DE MAYO**<br>**PLIDEPORTIVO ENTABLE**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>16 DE MAYO<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS<br>**19 DE MAYO**<br>**ESCUELA LA GRANJA**<br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS |

| | |
|---|---|
| **ESTATURA SENTADO**<br>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**.** | **16 DE MAYO**<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**9:00AM A 11:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**17 DE MAYO**<br>**ESCUELA EL MOJON**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**20 DE MAYO**<br>**PLIDEPORTIVO ENTABLE**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>16 DE MAYO<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS<br>**19 DE MAYO**<br>**ESCUELA LA GRANJA**<br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS |
| **PRUEBAS FISICAS** | **FECHA/HORA/NIVEL/LUGAR** |
| **TEST: 20 METROS**<br>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. | **16 DE MAYO**<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**9:00AM A 11:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**17 DE MAYO**<br>**ESCUELA EL MOJON**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**20 DE MAYO**<br>**PLIDEPORTIVO ENTABLE** |

| | |
|---|---|
| | **8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**19 DE MAYO**<br>**ESCUELA LA GRANJA**<br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS<br>**20 DE MAYO**<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS |
| **TEST DEL BASTÓN**<br>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. | **16 DE MAYO**<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**9:00AM A 11:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**17 DE MAYO**<br>**ESCUELA EL MOJON**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**20 DE MAYO**<br>**PLIDEPORTIVO ENTABLE**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br>**19 DE MAYO**<br>**ESCUELA LA GRANJA**<br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS<br>**20 DE MAYO**<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS |

| | |
|---|---|
| **TEST SHUTTLE 4X10 METROS**<br>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. | **16 DE MAYO**<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**9:00AM A 11:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**17 DE MAYO**<br>**ESCUELA EL MOJON**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**20 DE MAYO**<br>**PLIDEPORTIVO ENTABLE**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**19 DE MAYO**<br>**ESCUELA LA GRANJA**<br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS<br>**20 DE MAYO**<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS |
| **TEST SALTO LARGO SIN IMPULSO**<br>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. | **16 DE MAYO**<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**9:00AM A 11:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**17 DE MAYO**<br>**ESCUELA EL MOJON**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**20 DE MAYO**<br>**PLIDEPORTIVO ENTABLE**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS |

| | |
|---|---|
| | **19 DE MAYO**<br>**ESCUELA LA GRANJA**<br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS<br>**20 DE MAYO**<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS |
| **TEST COURSE NAVETTE**<br>Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20 metros en doble sentido, ida y vuelta.<br>El ritmo de carrera es impuesto por una señal sonora. El reproductor de audio debe estar colocado en un costado del espacio para facilitar el sonido. Las primeras etapas son de velocidad baja y tienen como objetivo familiarizarse con el test y, a su vez, realizar una entrada en calor específica. El sujeto debe pisar detrás de la línea de 20 metros en el momento justo en que se emite la señal sonora o «beep». El test finaliza cuando el sujeto se detiene por que alcanzó la fatiga o cuando por 2 veces consecutivas no llega a pisar detrás de la línea al sonido del «beep». Unidad de medida; número de recorridos realizado. | **16 DE MAYO**<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**9:00AM A 11:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**17 DE MAYO**<br>**ESCUELA EL MOJON**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**20 DE MAYO**<br>**PLIDEPORTIVO ENTABLE**<br><br>**8:00AM A 10:00AM**<br>NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS<br><br>**19 DE MAYO**<br>**ESCUELA LA GRANJA**<br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS<br>**20 DE MAYO**<br>**POLIDEPORIVO SANTA ANA**<br><br>**2:00PM A 4:00PM**<br>NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS<br>**4:00PM A 6:00PM**<br>NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL:

| | 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 | 1130484382 | ALISSON DAYANA ESPINOSA | 6 | 19 | | : | | 115 | | : | | 62 | | : | | 55 | | : | |
| 2 | 1080438390 | YOJAN ESTIVEN GALVIS ARROYO | 7 | 24 | | : | | 117 | | : | | 62 | | : | | 58 | | : | |
| 3 | 1014484470 | IVAN ADRIAN ESPITIA | 7 | 23 | | : | | 121 | | : | | 68 | | : | | 60 | | : | |
| 4 | 1028951059 | EMILY ALEXANDRA BARRAGAN LOPEZ | 8 | 27 | | : | | 123 | | : | | 64 | | : | | 64 | | : | |
| 5 | 1013144215 | HEIDY VALENTINA CHACON GARCIA | 8 | 22 | | : | | 123 | | : | | 63 | | : | | 64 | | : | |
| 6 | 1016082466 | JOEL ESTIVEN AGUDELO | 8 | 24 | | : | | 128 | | : | | 69 | | : | | 60 | | : | |
| 7 | 1011226017 | HANNY VALENTINA AROCA PATIÑO | 8 | 26 | | : | | 129 | | : | | 62 | | : | | 55 | | : | |
| 8 | 1070781822 | MARIA JOSE TORRES DUARTE | 8 | 29 | | : | | 128 | | : | | 63 | | : | | 64 | | : | |
| 9 | 1070781905 | JHON FELIPE LASSO AGUIRRE | 8 | 33 | | : | | 130 | | : | | 74 | | : | | 72 | | : | |
| 10 | 1213713581 | ALISON MICHELLE MONTENEGRO | 8 | 44 | | : | | 136 | | : | | 73 | | : | | 76 | | : | |
| 11 | 1074616621 | JUAN SEBASTIAN BELTRAN JIMENEZ | 10 | 42 | | : | | 148 | | : | | 79 | | : | | 70 | | : | |
| 12 | 1070396022 | ADRIAM FELIPE CORBA MORENO | 9 | 32 | | : | | 138 | | : | | 75 | | : | | 61 | | : | |
| 13 | 1069647606 | JHOJAN NICOLAS ZORZA CRUZ | 10 | 38 | | : | | 145 | | : | | 79 | | : | | 63 | | : | |
| 14 | 1070781574 | DANNA GABRIELA RAGA ROMERO | 11 | 32 | | : | | 137 | | : | | 75 | | : | | 58 | | : | |
| 15 | 1170963545 | JOJHAN STIVEN GARCIA LOPEZ | 11 | 29 | | : | | 135 | | : | | 74 | | : | | 59 | | : | |
| 16 | 1070395621 | LAURA TATIANA GARCIA LOPEZ | 9 | 23 | | : | | 126 | | : | | 75 | | : | | 57 | | : | |
| 17 | 1023396322 | LAURA VALENTINA PRIETO GUZMAN | 9 | 22 | | : | | 136 | | : | | 74 | | : | | 81 | | : | |
| 18 | 1130484315 | DANNA VALENTINA COCA URREA | 9 | 44 | | : | | 137 | | : | | 75 | | : | | 75 | | : | |
| 19 | 1016049103 | EMMANUEL RODRIGUEZ AGUDELO | 11 | 42 | | : | | 142 | | : | | 73 | | : | | 73 | | : | |
| 20 | 1016068576 | DANNA YULIETH RODRIGUEZ AGUELO | 9 | 27 | | : | | 126 | | : | | 67 | | : | | 57 | | : | |
| 21 | 1170963221 | JOHAN PORRAS RODRIGUEZ | 11 | 35 | | : | | 151 | | : | | 72 | | : | | 65 | | : | |
| 22 | 1069646673 | ANDRES FELIPE COCA URREA | 11 | 44 | | : | | 153 | | : | | 74 | | : | | 65 | | : | |
| 23 | 1170963893 | JULIAN EDUARDO BARRAGA ARIAS | 10 | 36 | | : | | 137 | | : | | 72 | | : | | 70 | | : | |
| 24 | 1123086551 | SALOME GOMEZ MORALES | 10 | 30 | | : | | 133 | | : | | 74 | | : | | 62 | | : | |
| 25 | 1070393106 | CAMILO BECERRA PEREZ | 11 | 34 | | : | | 143 | | : | | 73 | | : | | 64 | | : | |
| 26 | 1070781598 | SHERLY VALENTINA MORENO ESPITIA | 9 | 32 | | : | | 140 | | : | | 71 | | : | | 71 | | : | |
| 27 | 1070781395 | CESAR SAMYR RAVELO CUERVO | 10 | 34 | | : | | 142 | | : | | 73 | | : | | 58 | | : | |
| 28 | 1070389808 | ANGEL GABRIEL SILVA TRIANA | 13 | 47 | | : | | 168 | | : | | 82 | | : | | 68 | | : | |
| 29 | 1072103029 | EDUARDO ESTIVEN MUÑOZ | 12 | 50 | | : | | 142 | | : | | 75 | | : | | 80 | | : | |
| 30 | 1014484470 | DANNA SOFIA FETECUA | 11 | 33 | | : | | 147 | | : | | 74 | | : | | 60 | | : | |
| 31 | | MARLON YESID RIAÑO | 12 | 34 | | : | | 142 | | : | | 72 | | : | | 61 | | : | |
| 32 | 1070781046 | ESLEIDER FABIAN RIVERA DUARTE | 13 | 55 | | : | | 164 | | : | | 83 | | : | | 71 | | : | |
| 33 | 1069645109 | DAIRON SANTIAGO SUAREZ COCA | 13 | 58 | | : | | 156 | | : | | 74 | | : | | 79 | | : | |
| 34 | 1026559506 | ALEXIS GARCIA PARRA | 15 | 56 | | : | | 168 | | : | | 83 | | : | | 70 | | : | |
| 35 | 1028880220 | KEVIN RAGA ROMERO | 16 | 52 | | : | | 166 | | : | | 82 | | : | | 67 | | : | |
| 36 | 1013125770 | ESTEBA RAGA ROMERO | 13 | 41 | | : | | 154 | | : | | 74 | | : | | 63 | | : | |
| 37 | 1011202136 | LEIDY TATIANA GOMEZ MORALES | 15 | 45 | | : | | 155 | | : | | 74 | | : | | 61 | | : | |
| 38 | 1070780778 | JUAN DAVID LOPEZ CORDOBA | 14 | 58 | | : | | 166 | | : | | 84 | | : | | 81 | | : | |
| 39 | 1026554175 | OSCAR ANDRES BEJARANO URUAÑA | 16 | 55 | | : | | 170 | | : | | 86 | | : | | 73 | | : | |
| 40 | 1069643093 | HOLMAN RICARDO FUESTES BOHORQUEZ | 15 | 75 | | : | | 172 | | : | | 88 | | : | | 83 | | : | |
| 41 | 1070780873 | ANGIE KATERINE MARCELO COCA | 14 | 45 | | : | | 160 | | : | | 79 | | : | | 64 | | : | |
| 42 | 1070780391 | ANGELA GABRIELA LOPEZ CORDOBA | 16 | 43 | | : | | 153 | | : | | 72 | | : | | 66 | | : | |
| 43 | 1019989312 | CALEB SANTIAGO AGUDELO PINILLA | 15 | 53 | | : | | 169 | | : | | 83 | | : | | 68 | | : | |
| 44 | 1070780785 | JUAN DAVID GOMEZ MORENO | 14 | 72 | | : | | 169 | | : | | 82 | | : | | 80 | | : | |
| 45 | 1069303456 | SANDRA LUCIA MONROY | 13 | 40 | | : | | 150 | | : | | 72 | | : | | 59 | | : | |
| 46 | 1054549405 | JUAN FELIPE ALDANA | 14 | 52 | | : | | 159 | | : | | 74 | | : | | 64 | | : | |
| 47 | 1130484152 | MANUEL EDUARDO FARFAN SUAREZ | 14 | 52 | | : | | 162 | | : | | 82 | | : | | 65 | | : | |
| 48 | 1025145372 | JUAN FELIPE AYALA RAMIREZ | 13 | 36 | | : | | 150 | | : | | 73 | | : | | 59 | | : | |
| 49 | 1070387933 | JUANA VALENTINA CORDOBA CRUZ | 14 | 58 | | : | | 153 | | : | | 74 | | : | | 68 | | : | |
| 50 | 1070389809 | JESUS MATIAS SILVA TRIANA | 13 | 40 | | : | | 159 | | : | | 81 | | : | | 66 | | : | |
| 51 | 1070780808 | JHON ALEXANDER GIRALDO ESPITIA | 14 | 45 | | : | | 162 | | : | | 82 | | : | | 67 | | : | |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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 | ALISSON DAYANA ESPINOSA | 6 | 4,23 | 2,12 | 3,18 | 80 | 16 | | 119 | 119 | 119 | | 18 | 19 | 18,5 | 60 | 13,25 | FALSO |
| 2 | YOJAN ESTIVEN GALVIS ARROYO | 7 | 4,12 | 2,35 | 3,24 | 80 | 14 | | 118 | 121 | 119,5 | | 0 | 0 | 0 | 100 | 13,2 | |
| 3 | IVAN ADRIAN ESPITIA | 7 | 4,24 | 2,32 | 3,28 | 70 | 15 | | 123 | 124 | 123,5 | | 0 | 0 | 0 | 100 | 13,41 | |
| 4 | EMILY ALEXANDRA BARRAGAN LOPEZ | 8 | 4,23 | 2,32 | 3,28 | 70 | 15 | | 120 | 123 | 121,5 | | 17 | 15 | 16 | 70 | 15,87 | |
| 5 | HEIDY VALENTINA CHACON GARCIA | 8 | 3,98 | 2,56 | 3,27 | 70 | 15 | | 100 | 103 | 101,5 | | 14 | 22 | 18 | 60 | 16,62 | |
| 6 | JOEL ESTIVEN AGUDELO | 8 | 3,24 | 2,98 | 3,11 | 90 | 14 | | 137 | 142 | 139,5 | | 18 | 22 | 20 | 50 | 13,75 | |
| 7 | HANNY VALENTINA AROCA PATIÑO | 8 | 3,65 | 2,15 | 2,90 | 90 | 19 | | 130 | 134 | 132 | | 14 | 23 | 18,5 | 60 | 13,84 | |
| 8 | MARIA JOSE TORRES DUARTE | 8 | 3,12 | 2,96 | 3,04 | 90 | 18 | | 120 | 123 | 121,5 | | 0 | 0 | 0 | 100 | 11,2 | |
| 9 | JHON FELIPE LASSO AGUIRRE | 8 | 2,15 | 2,14 | 2,15 | 80 | 16 | | 158 | 160 | 159 | | 20 | 17 | 18,5 | 60 | 13,48 | |
| 10 | ALISON MICHELLE MONTENEGRO | 8 | 2,12 | 2,03 | 2,08 | 100 | 18 | | 123 | 156 | 139,5 | | 15 | 12 | 13,5 | 80 | 17,38 | |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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 | ADRIAM FELIPE CORDOBA MORENO | 9 | 2,56 | 2,21 | 2,39 | 90 | 26 | | 163 | 160 | 161,5 | | 17 | 16 | 16,5 | 50 | 12,4 | 50 |
| 2 | LAURA TATIANA GARCIA LOPEZ | 9 | 3,83 | 2,54 | 3,19 | 50 | 28 | | 133 | 136 | 134,5 | | 0 | 0 | 0 | 100 | 12,8 | 40 |
| 3 | LAURA VALENTINA PRIETO GUZMAN | 9 | 3 | 3 | 3,00 | 80 | 20 | | 132 | 133 | 132,5 | | 0 | 0 | 0 | 100 | 12,6 | 50 |
| 4 | DANNA VALENTINA COCA URREA | 9 | 2,09 | 2,09 | 2,09 | 90 | 21 | | 135 | 142 | 138,5 | | 0 | 0 | 0 | 100 | 12,24 | 50 |
| 5 | DANNA YULIETH RODRIGUEZ AGUELO | 9 | 3,21 | 2,74 | 2,98 | 80 | 20 | | 129 | 132 | 130,5 | | 12 | 16 | 14 | 70 | 12,15 | 50 |
| 6 | SHERLY VALENTINA MORENO ESPITIA | 9 | 2,57 | 2,51 | 2,54 | 90 | 22 | | 166 | 169 | 167,5 | | 12 | 12 | 12 | 80 | 11,8 | 50 |
| 7 | JUAN SEBASTIAN BELTRAN JIMENEZ | 10 | 3,07 | 2,92 | 3,00 | 80 | 21 | | 128 | 130 | 129 | | 12 | 12 | 12 | 80 | 12,2 | 50 |
| 8 | JHOJAN NICOLAS ZORZA CRUZ | 10 | 2,87 | 2,98 | 2,93 | 90 | 24 | | 142 | 143 | 142,5 | | 0 | 0 | 0 | 100 | 12,54 | 50 |
| 9 | JULIAN EDUARDO BARRIGA ARIAS | 10 | 3,25 | 3,21 | 3,23 | 50 | 24 | | 165 | 166 | 165,5 | | 15 | 15 | 15 | 60 | 12,61 | 50 |
| 10 | SALOME GOMEZ MORALES | 10 | 3,36 | 3,25 | 3,31 | 40 | 20 | | 130 | 132 | 131 | | 13 | 24 | 18,5 | 40 | 12,81 | 40 |
| 11 | CESAR SAMYR RAVELO CUERVO | 10 | 3,25 | 3,21 | 3,23 | 50 | 23 | | 132 | 135 | 133,5 | | 0 | 0 | 0 | 100 | 12,2 | 50 |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 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 | DANNA GABRIELA RAGA ROMERO | 11 | 2,62 | 2,12 | 2,15 | 100 | 28 | 40 | **107** | **112** | **109,5** | | 12 | 18 | 15 | 60 | 12,83 | 40 |
| 2 | JOJHAN STIVEN GARCIA LOPEZ | 11 | 3,62 | 2,12 | 2,87 | 70 | 26 | 40 | 150 | 154 | 152 | | 13 | 18 | 15,5 | 60 | 12,1 | 50 |
| 3 | EMMANUEL RODRIGUEZ AGUDELO | 11 | 2,58 | 2,47 | 2,53 | 90 | 26 | 40 | 117 | 120 | 118,5 | | 18 | 12 | 15 | 60 | 12,16 | 50 |
| 4 | JOHAN PORRAS RODRIGUEZ | 11 | 3,07 | 2,56 | 2,82 | 70 | 32 | 50 | 116 | 122 | 119 | | 0 | 0 | 0 | 100 | 12,25 | 50 |
| 5 | ANDRES FELIPE COCA URREA | 11 | 3,57 | 2,54 | 3,06 | 40 | 30 | 40 | 117 | 121 | 119 | | 0 | 0 | 0 | 100 | 12,2 | 50 |
| 6 | CAMILO BECERRA PEREZ | 11 | 3,3 | 2,58 | 2,94 | 60 | 32 | 50 | 150 | 152 | 151 | | 18 | 14 | 16 | 60 | 12,01 | 50 |
| 7 | JUAN FELIPE AYALA RAMIREZ | 13 | 3,14 | 2,78 | 2,96 | 50 | 40 | 50 | 182 | 185 | 183,5 | | 7 | 7 | 7 | 90 | 12,2 | 50 |
| 8 | JESUS MATIAS SILVA TRIANA | 13 | 3,2 | 2,72 | 2,96 | 50 | 43 | 60 | 170 | 171 | 170,5 | | 7 | 7 | 7 | 90 | 10,93 | 70 |
| 9 | SANDRA LUCIA MONROY | 13 | 2,92 | 2,92 | 2,92 | 60 | 39 | 50 | 168 | 169 | 168,5 | | 15 | 12 | 13,5 | 70 | 12,8 | 40 |
| 10 | ESTEBA RAGA ROMERO | 13 | 2,37 | 2,32 | 2,35 | 90 | 35 | 50 | 170 | 172 | 171 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11,63 | 60 |
| 11 | ESLEIDER FABIAN RIVERA DUARTE | 13 | 2,4 | 2,78 | 2,59 | 90 | 42 | 60 | 198 | 200 | 199 | | 9 | 9 | 9 | 90 | 10,84 | 70 |
| 12 | DAIRON SANTIAGO SUAREZ COCA | 13 | 3,11 | 2,91 | 3,01 | 50 | 26 | 40 | 126 | 128 | 127 | | 7 | 9 | 8 | 90 | 12,58 | 50 |
| 13 | ANGEL GABRIEL SILVA TRIANA | 13 | 3,31 | 2,86 | 3,09 | 40 | 40 | 50 | 197 | 200 | 198,5 | | 20 | 12 | 16 | 60 | 12,98 | 40 |
| 14 | EDUARDO ESTIVEN MUÑOZ | **12** | 2,95 | 2,96 | 2,96 | 50 | 26 | 40 | 117 | 120 | 118,5 | | 5 | 5 | 5 | 100 | 12,01 | 50 |
| 15 | DANNA SOFIA FETECUA | **11** | 2,93 | 2,93 | 2,93 | 60 | 26 | 40 | 144 | 146 | 145 | | 20 | 18 | 19 | 40 | 12,5 | 50 |
| 16 | MARLON YESID RIAÑO | **12** | 2,07 | 2,07 | 2,07 | 100 | 26 | 40 | 130 | 132 | 131 | | 12 | 12 | 12 | 80 | 12,42 | 50 |

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

**PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES**

**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 | JUAN DAVID LOPEZ CORDOBA | 14 | 2,81 | 2,57 | 2,69 | 50 | 35 | 40 | 170 | 172 | 171 | | 4 | 4 | 4 | 100 | 11,06 | 50 |
| 2 | ANGIE KATERINE MARCELO COCA | 14 | 2,98 | 2,43 | 2,71 | 50 | 33 | 40 | 150 | 152 | 151 | | 3 | 4 | 3,5 | 100 | 12,5 | 40 |
| 3 | JUAN DAVID GOMEZ MORENO | 14 | 2,81 | 2,79 | 2,80 | 40 | 35 | 40 | 197 | 200 | 198,5 | | 6 | 5 | 5,5 | 90 | 11,08 | 50 |
| 4 | JUAN FELIPE ALDANA | 14 | 2,88 | 2,71 | 2,80 | 40 | 35 | 40 | 168 | 166 | 167 | | 5 | 6 | 5,5 | 90 | 11,92 | 40 |
| 5 | MANUEL EDUARDO FARFAN SUAREZ | 14 | 2,12 | 2 | 2,06 | 90 | 36 | 40 | 165 | 167 | 166 | | 7 | 6 | 6,5 | 90 | 12,12 | 40 |
| 6 | JUANA VALENTINA CORDOBA CRUZ | 14 | 2,13 | 2,22 | 2,18 | 90 | 34 | 40 | 145 | 155 | 150 | | 5 | 5 | 5 | 90 | 12,12 | 40 |
| 7 | JHON ALEXANDER GIRALDO ESPITIA | 14 | 2,41 | 2,41 | 2,41 | 90 | 32 | 40 | 190 | 194 | 192 | | 12 | 10 | 11 | 80 | 10,44 | 60 |
| 8 | ALEXIS GARCIA PARRA | 15 | 2,69 | 2,51 | 2,60 | 60 | 35 | 40 | 202 | 208 | 205 | | 12 | 11 | 11,5 | 80 | 11,4 | 50 |
| 9 | LEIDY TATIANA GOMEZ MORALES | 15 | 2,9 | 2,28 | 2,59 | 60 | 32 | 40 | 140 | 141 | 140,5 | | 11 | 8 | 9,5 | 90 | 12,24 | 40 |
| 10 | HOLMAN RICARDO FUESTES BOHORQUEZ | 15 | 2,91 | 2,32 | 2,62 | 60 | 32 | 40 | 157 | 160 | 158,5 | | 14 | 12 | 13 | 70 | 11,07 | 50 |
| 11 | CALEB SANTIAGO AGUDELO PINILLA | 15 | 2,45 | 2,44 | 2,45 | 80 | 37 | 40 | 200 | 205 | 202,5 | | 10 | 9 | 9,5 | 90 | 11,11 | 50 |
| 12 | KEVIN RAGA ROMERO | 16 | 2,52 | 2,42 | 2,47 | 80 | 42 | 50 | 197 | 203 | 200 | | 7 | 6 | 6,5 | 90 | 11,19 | 50 |
| 13 | OSCAR ANDRES BEJARANO URUAÑA | 16 | 2,88 | 2,71 | 2,80 | 40 | 43 | 50 | 177 | 179 | 178 | | 12 | 11 | 11,5 | 80 | 10,48 | 60 |
| 14 | ANGELA GABRIELA LOPEZ CORDOBA | 16 | 2,42 | 2,31 | 2,37 | 90 | 35 | 40 | 136 | 139 | 137,5 | | 3 | 5 | 4 | 100 | 12,51 | 40 |

# INICIACION

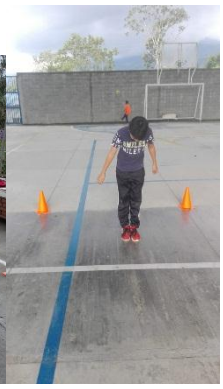






## FUNDAMENTACION








## PERFECIONAMIENTO







AIA


AIA



