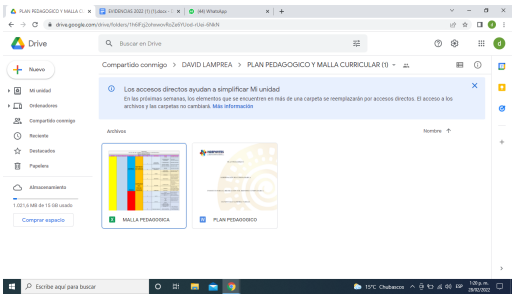
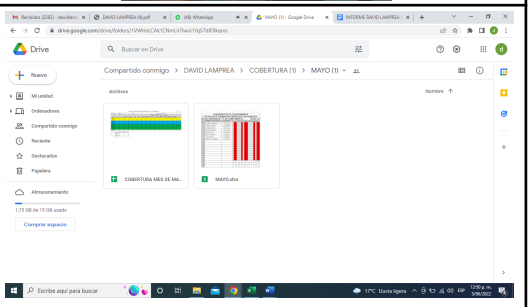
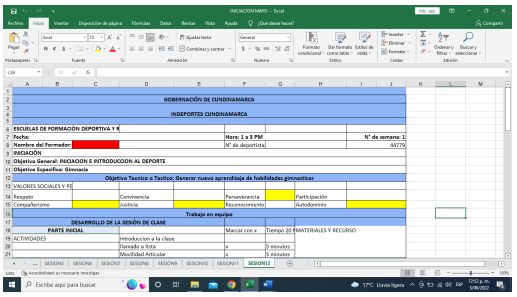
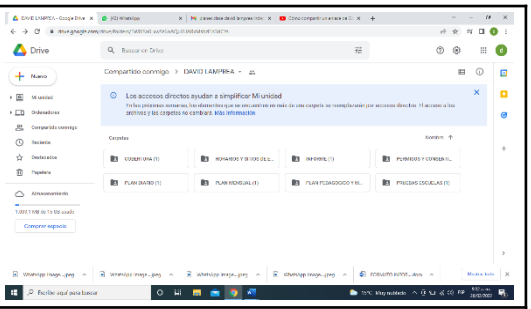
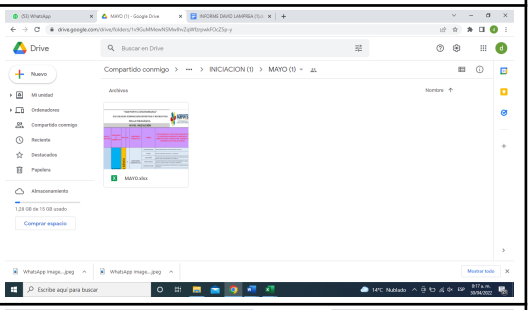
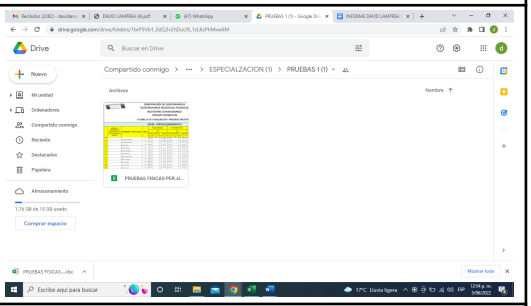
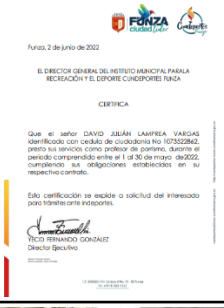
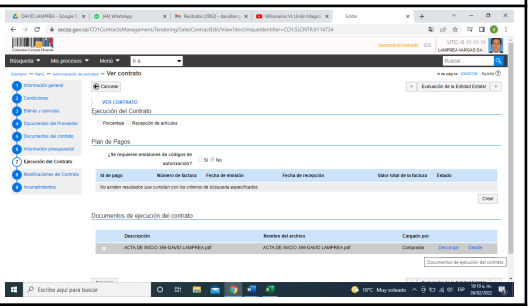
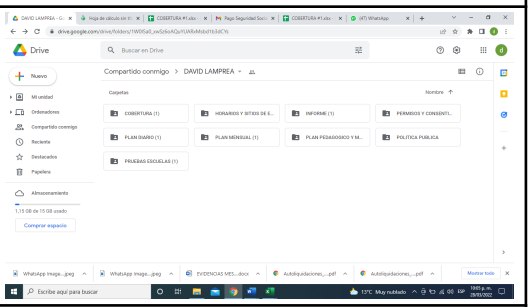
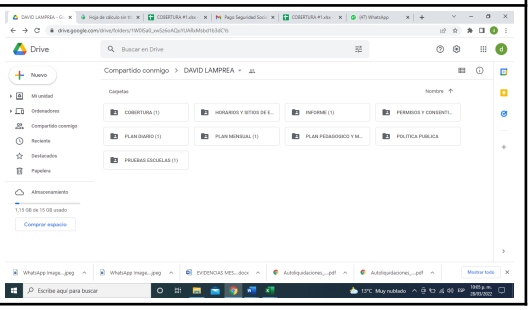
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE mayo - CTO 356 -2022			
Nombre del contratista	. DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS		
Número de identificación	1073522862	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	003	**N° de Registro Presupuestal**	RES - 2022000557 DE 31/01/2022
Objeto del Contrato:			

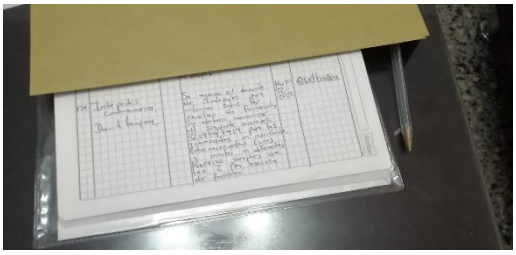
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	 FUNZA ciudad líder CF No 214 Funza, 16 de marzo de 2022 Señores INSTITUCIONES EDUCATIVAS Funza – Cundinamarca Reciban un cordial y respetuoso saludo en nombre del Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte Cundeportes Funza. De manera atenta y respetuosa me dirijo a usted con el propósito de presentar al formador DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS identificado con cedula de ciudadanía No 1.073.522.862, quien ha sido designado por Indeportes Cundinamarca, como profesor de patinaje, para que ingrese a promocionar esta disciplina deportiva en su institución. Agradezco su gentil atención y apoyo Cordialmente YECID FERNANDO GONZALEZ FLORES Director Ejecutivo 
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.	 Drive Compartido conmigo > DAVID LAMPREA > PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR (1) MALLA PEDAGOGICA PLAN PEDAGOGICO

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.	
3. 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.	
4. 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..	
5. 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.	

6. 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.	
7. 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.	
8. 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.	
9. 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	
10. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	

11. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
12. 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.	N/A
13. 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.	
14. 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.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01



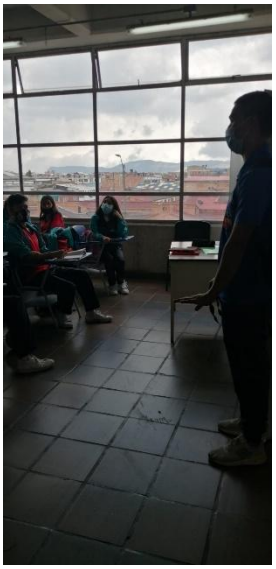




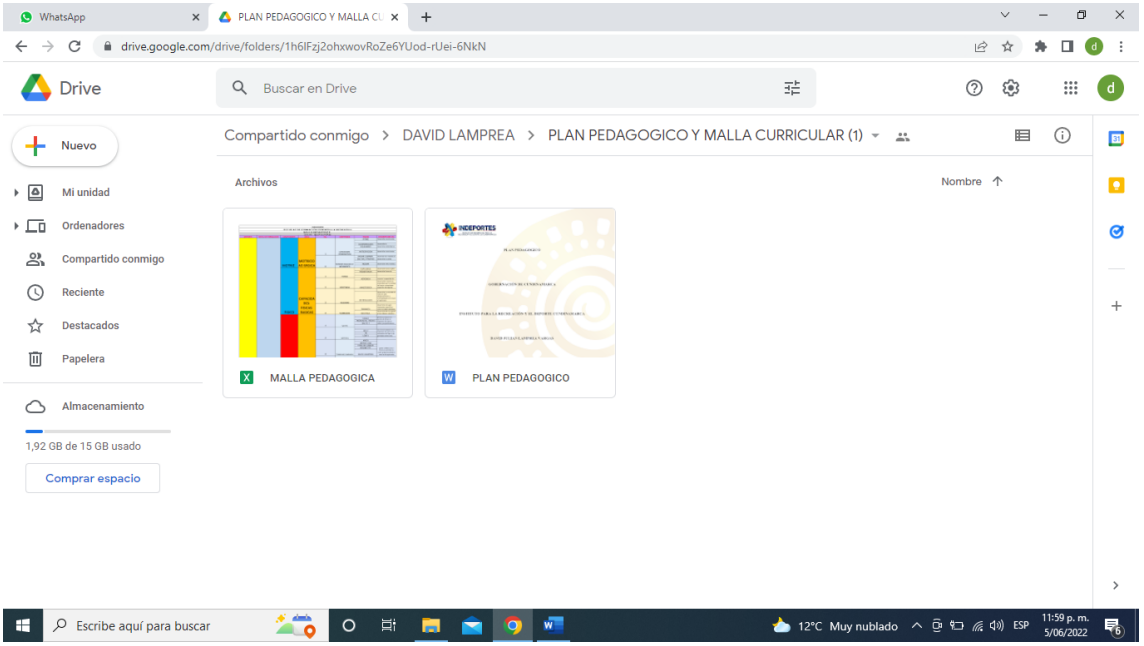








ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

NIVELES DE FORMACIÓN	TEMAS A TRABAJAR
INICIACIÓN	Capacidades coordinativas, patrones básicos de movimiento, capacidades físicas de agilidad valores y elementos de acrobacia y gimnasia nivel 1

FUNDAMENTACIÓN	Capacidades coordinativas, capacidades físicas de agilidad y fuerza valores y elementos de gimnasia y acrobacia nivel 2
PERFECCIONAMIENTO	Capacidades coordinativas, capacidades físicas de agilidad y fuerza valores y elementos de acrobacia gimnasia nivel 3 además de estabilidad en posición corporal

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

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

GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERRES
INICIACION		8
FUNDAMENTACION		7
PERFECCIONAMIENTO	10	22

INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL iniciacion

No.	DEL DEPORTISTA	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	PROGRAM	CUMPLIDAS	# FALLAS MES	CUMPLIMIENT
1	VALERIE ISABELLA	3103239270	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	11	2	85%
2	HANNA GOMEZ	3125808060	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	12	1	92%
3	DANNA PARDO	3203714432	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	11	2	85%
4	DANNA SANTOS	3107922924	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
5	MIA GALVIS	3138041675	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	13	12	1	92%
6	EVELYN NIETO	3133084218	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
7	LUCIA NIETO	3133084218	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	10	3	77%
8	ISANELLA ROMERO	3114748117	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	13	12	1	92%

FUNDAMENTACION

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

No.	DEL DEPORTISTA	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	PROGRAMADA	SESIONES	MES	CUMPLIMIENT
1	VALERY PARRA	3125075049	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	9	4	69%
2	MICHELLE HERNANDEZ	3244566357	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
3	YULIETH HERNANDEZ	32405808541	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	13	10	3	77%
4	MIA DIAZ	3027972625	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
5	EMILY ESPITIA	3223311520	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	13	10	3	77%
6	MARIA JOSE BARBOSA	319 7123952	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
7	SARA SANTOS	3107922924	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	10	3	77%

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	DEL DEPORTISTA	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	PROGRAMADA	CUMPLIDAS	# FALLAS MES	CUMPLIMIENT
1	VALERY VELASQUEZ	3212252048	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	13	10	3	77%
2	CRISTIAN GARZON	3223098081	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
3	DUVAN RICO	3163727761	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	10	3	77%
4	PAULA RIVERA	3208751707	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	9	4	69%
5	KAREN JARAMILLO	3228307078	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
6	LUNA AGUDELO	3185225992	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	13	10	3	77%
7	LAURA AMORTEGUI	3243107071	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
8	NICOLL JURADO	3123504478	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
9	NICOL PARDO	3203714432	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	10	3	77%
10	LUIS SALAZAR	3108056930	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	13	12	1	92%
11	HEIDY TELLEZ	3213315470	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	11	2	85%
12	KAREN CASTRO	3142294762	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	12	1	92%
13	DANNA DIAZ	3502836358	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	11	2	85%
14	LUISA RUEDA	3114873968	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
15	SEBASTIAN ARDILA	3133217692	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	13	12	1	92%
16	ESTIVEN VERA	3016587353	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	13	10	3	77%
17	ARLEY MORALES	3212819939	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
18	GISSELLE HERNANDE	3244566357	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	13	10	3	77%
19	MAROLINS HERNANDE	3244566357	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
20	NEITHAN DUQUINO	3165744373	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	10	3	77%
21	DAVID HENAO	3232336521	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	9	4	69%
21	CRISTIAN DUARTE	3204538201	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
23	MANUEL MENDOZA	3182920230	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	13	10	3	77%
24	MILENA FLORES	3118288274	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	12	1	92%
25	MARIA CAMARGO	3213309990	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	11	2	85%
26	LAURA PEREZ	3138767167	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
27	JILIAN HERRERA	3165762203	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	13	12	1	92%
28	ERIN LAVACUDE	3154541044	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	11	2	85%
29	PAULA NIETO	3133804218	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	13	10	3	77%
30	DANNA MARTINEZ	3148839966	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
31	SARA PEREA	3142013284	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	13	0	100%
32	MELANIE MUÑOZ	3229452492	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	13	13	0	100%

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05







ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Junio 4 del 2022	Lugar: Parque celta	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7		6-8
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Flexibilidad

Objetivo Tecnico o Tactico: Lograr una buena adaptacion en los musculos mediante ejercicios de flexibilidad activa

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	Llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
1. Ejercicios de flexibilidad dinamica de todos los grupos	Fuerza	Maxima		20 minutos	
Balisticos de pie y acostados		Explosiva			
Balisticos hacia atrás	Resistencia	Aerobica			
Posturas de hell, y liberty		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
2. Ejercicios de flexibilidad estática de todos los		Desplazamiento		20 minutos	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Flexibilidad en Hill	Acoplamiento	x	6 minutos
2. Flexibilidad en Arabesque	Ritmo		6 minutos
3. Flexibilidad en Escorpion	Equilibrio	x	6 minutos
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		

	Patrones Basicos de	Marcar con x	
	Componete Teorico		
	Componete Social-volutivo	Marcar con x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejecuciones basicas de flyer	x			15 minutos	
2. Ejercicios de coordinacion (base y flyer)	x			15 minutos	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 minutos		
2. Retroalimertaciòn de la clase valores	X	5 minutos		
3. Retroalimertaciòn de ejercicios propuestos	X	5 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Junio 6 de 2022	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS			**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades fisicas y funcionales

Objetivo Tecnico o Tactico: Preparacion fisica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
Segunda sesion de preparacion fisica	llamado a lista	x	5 minutos	
	Movilidad Articular	x	5 minutos	
	Calentamiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**	**empo 90 M**	
1. Ejercicios de preparación física		Maxima		25 minutos	
Correr con ritmo moderado en forma co	Fuerza	Explosiva	x		
Aumentar la fuerza general, específicam		Aerobica	x		
Mantener el equilibrio en el lugar sobre	Resistencia	Anaerobica			
		Maxima			
2. Ejercicios de preparación física		esplazamien	x	25 minutos	
Amplitudes	Velocidad	Reacción	x		
Zancadas		Estatica	x		
Baile	Flexibilidad	Dinamica	x		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Ejercicios de agilidad	Acoplamiento		x	10 minutos	
2. Amplitudes hacia adelante y laterales	Ritmo		x	10 minutos	
3. Ejercicios estaticos	Equilibrio			10 minutos	
	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción		x		
	Adaptación				
	Patrones basicos de		Marcar con x		
	Componete Teorico				
			Marcar con x		
	Componete Social volutivo				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tecnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones basicas del porrismo	x	x		15 minutos	
2. Baile	x	x	x	15 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentacion de la clase valores	X	5 minutos		
3.Retroalimentacion de ejercicios	X	5 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				

Nombre del formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS

firma formador 

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Junio 7 del 2022**	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades fisicas y funcionales

Objetivo Tecnico o Tactico: Preparacion fisica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	5 minutos	
	Movilidad Articular	x	5 minutos	
	Calentamiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios para tecnica	**Capacidad**	**Manifestación**	**Marcar con x**	**empo 90 M**	
1. Ejercicios de velocidad combinados con		Maxima		15 minutos	
Skipping, piques de velocidad y abdominales	Fuerza	Explosiva	x		
2. Ejercicios de propiocepcion combinados con		Aerobica	x	15 minutos	
Saltar lazo, trote	Resistencia	Anaerobica			
3. Ejercicios de fuerza		Maxima		15 minutos	
Jumping jacks, semi sentadilla con salto		esplazamien	x		
4. Ejercicios de flexibilidad	Velocidad	Reacción	x	15 minutos	
Ejercicios dinamicos		Estatica	x		
	Flexibilidad	Dinamica	x		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**		
1. Ejercicios de agilidad	Acoplamiento		x	10 minutos	
2. Amplitudes hacia adelante y laterales	Ritmo		x	10 minutos	
3. Ejercicios estaticos	Equilibrio			10 minutos	
	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción		x		
	Adaptación				
	Patrones basicos de		Marcar con x		
	Componete Teorico				
			Marcar con x		
	Componete Social volutivo				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tecnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Posiciones basicas de gimnasia	x			15 minutos	
2. Posiciones basicas de saltos	x			15 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 minutos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	11 del 2022	Lugar: parque celta	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7		6-8
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE						
Objetivo Especifico: Acrobacia						
Objetivo Tecnico o Tactico: Trabajar en las posiciones basicas necesarias para realizar un buen trabajo al momento de ejecutar part						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participaciòn	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase							
	llamado a lista			x	3 min			
	Movilidad Articular			x	3 min			
	Calentamiento			x	14 min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas					MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestaciòn		Marcar con x	empo 90 M			
1. Trabajo continuo de fuerza,	Fuerza	Maxima			15 min			
2. Trabajo grupal (pasadas de esqu		Explosiva			15 min			
3. Enfoque en partner principal	Resistencia	Aerobica			15 min			
		Anaerobica		x				
	Velocidad	Maxima						
		esplazamiento						
		Reacciòn						
	Flexibilidad	Estatica		x				
		Dinamica		x				
ACTIVIDADES	Capacidades			Marcar con x	Tiempo			
1. Flexibilidad miembros inferiores	Acoplamiento				10 minutos			
2. Balisticos	Ritmo				5 minutos			
3. Sostenidos	Equilibrio			x	5 minutos			
	Orientación			x				
	Diferenciación							
	Reacción							
	Adaptación							
	Componete Teorico	Patrones Basicos de		Marcar con x				
	Componete Social volutivo			Marcar con x				
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1. Ejecucion de flexibilidad de	x				20 minutos			
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10		Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento	x	5 MIN						
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5MIN						
4. Tareas en casa y recomendacione								
Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS							
Firma formador								

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Junio 13 del 2022	Lugar: parque cota	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 7	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JUAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7		6-8
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Partner

Objetivo Tecnico o Tactico: Adquirir nuevos conocimientos de acrobacia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	Llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Actividad lúdica		Maxima		10 min	
2. Ejercicios de flexibilidad estáticaen miembros superior	Fuerza	Explosiva		10 min	
3. Ejercicios de Fuerza en miembros superiores		Aerobica		10 min	
4.Ejercicios de flexibilidad estáticaen miembros inferiores	Resistencia	Anaerobica		10 min	
		Maxima			
		Desplazamiento			
	Velocidad	Reacción			
		Estatica	x		
	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Marcaciones basicas de ejecuciones de flyers y bases	Acoplamiento		10 minutos
2. Tic tocs en el piso	Ritmo	x	10 minutos
3. Balanceos con los dos pies	Equilibrio	x	10 minutos
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		

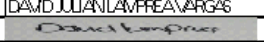
	Patrones Basicos de	**Marcar con x**	
1. Ejecuciones basicas de las subidas		x	10 minutos
	Componete Teorico		
		Marcar con x	
	Componete Social volutivo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Subidas base con flyer	x			10 minutos	
2. Ejecucion subida a pre	x			10 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	5 MIN		
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JUAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	junio 14 del 2022	Lugar: parque ecleta	Municipio Funza	Hora: 1 a 3 PM	N de sesión: 5	N de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JUAN LAMPREA VARGAS				N de deportistas: 7		6-8

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Fortalecimiento

Objetivo Tecnico o Tactico: Realizar ejercicios que sirvan para desarrollar y fortalecer los musculos y los huesos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	5 minutos	
	Movilidad Articular	x	5 minutos	
	Calentamiento	x	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo: 90 MIN	
Levantamiento de los brazos	Fuerza	Maxima		50 minutos	
Levantamiento lateral de los brazos		Explosiva			
Levantamiento lateral de los brazos	Resistencia	Aerobica			
Flexión de los brazos		Anaerobica			
Flexión de las rodillas	Velocidad	Maxima			
Levantamiento de las piernas hacia los lados		Desplazamiento			
Sentadillas		Reacción			
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de	Marcar con x	
Retroalimentacion de los elementos dirijidos por el entrenador	Componente Tecnico	x	10 minutos
	Componente Social volutivo	Marcar con x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Iniciacion de posturas basicas de gimnasia	x			20 minutos	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramiento	x	5 MIN		
2 Retroalimentación de la clase valores	X	5 MIN		
3 Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5 MIN		
4 Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JUAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	David Lampre

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	junio 18 del 2022	Lugar: parque	Municipio: Funza	Hora: 1a 3PM	N° de sesión: 9		N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JUAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7			6-8
INICIACIÓN			PLANEAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: flexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico: Generar adaptacion en musculos necesarios para una buena ejecucion tanto en bases como en fly ers							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
		llamado a lista		x	3 min		
		Movilidad Articular		x	3 min		
		Calentamiento		x	14 min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo 90 MIN		
		Fuerza	Maxima				
2 Ejercicios de flexibilidad tren superior			Explosiva		10 min		
3 Ejercicios de flexibilidad tren inferior		Resistencia	Aerobica		10 min		
4 Equilibrio en liberty en zona inestable			Anaerobica		10 min		
5 Tictocs de liberty en zona estable		Velocidad	Maxima		10 min		
6			Desplazamiento				
7			Reacción				
8		Flexibilidad	Estatica	x			
9			Dinamica	x			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo		
1 Spagat		Acoplamiento					
2 Split		Ritmo					
3		Equilibrio		x			
4		Orientación		x			
5		Diferenciación					
6		Reacción					
7		Adaptación					
8		Patrones Basicos de		Marcar con x			
9		Componete Teorico		x	10 minutos		
10							
11							
12							
13							
14		Componete Social volutivo		Marcar con x			
15							
16							
17							
18							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Tecnico	Tactico	Perceptivo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1 Ejecucion de hill en zona inestable		x			10 minutos		
2 Ejecucion de escorpion en zona inestable		x			10 minutos		
3							
4							
5							
6							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1 Estiramiento		x	5 MIN				
2 Retroalimentación de la clase valores		X	5 MIN				
3 Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	5 MIN				
4 Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:	DAVID JUAN LAMPREA VARGAS						
Firma formador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	4/8/18	Lugar: Parque elta	Municipio: Fusa		Hora: 1a 3 PM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JUAN LA MIREA VARGAS					N° de deportistas: 7		6-8
INICIACIÓN			PLANEAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades fisicas y funcionales							
Objetivo Tecnico o Tactico: Preparacion fisica							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
		Llamado a lista	x	5 minutos	
		Movilidad Articular	x	5 minutos	
		Calentamiento	x	10 minutos	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x	Tiempo 50 MIN	
Ejercicios de baja intensidad: 40% al 50% RVM	Fuerza	Maxima		20 minutos	
Ejercicios de intensidad moderada: 50% al 70% RVM		Explosiva	x	20 minutos	
Ejercicios de intensidad alta: 70% al 85% RVM	Resistencia	Aerobica	x	8 minutos	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		esplazamien	x		
		Reacción	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x		
	Acoplamiento		x		
	Ritmo		x		
	Equilibrio				
	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción		x		
	Adaptación				
	Patrones basicos de		Marcar con x		
	Componete Teorico				
			Marcar con x		
	omponete Social volutiv				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Teorico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Posiciones basicas de gimnasia	x			15 minutos	
2. Posiciones basicas de saltos	x			15 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramiento	x	5 minutos		
2 Retroalimentacion de la clase valores	X	5 minutos		
3 Retroalimentacion de ejercicios propuestos	X	5 minutos		
4 Tareas en casa y recomendaciones generales				
Nombre del formador:	DAVID JUAN LA MIREA VARGAS			
Firma formador				

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	junio 22 del 2022	Lugar:	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 11		N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7			6-8
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: Sesion enfocada a un trabajo variado donde intervengan todas las habilidades ejecutadas en las anteriores sesiones							
Objetivo Tecnico o Tactico: gimnasia y baile							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
	llamado a lista		x	3 min	
	Movilidad Articular		x	3 min	
	Calentamiento		x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
1. Parada de cabeza ejecutada	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Rollo adelante ejecutado		Explosiva		10 min	
3. Rollo atrás ejecutado	Resistencia	Aerobica		10 min	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	x		
9		Dinamica	x		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. Ejecucion de posturas basicas de porras	Acoplamiento				
2 Elementos de baile	Ritmo				
3	Equilibrio				
4	Orientación		x		
5	Diferenciación				
6	Reacción				
7	Adaptación				
8	Patrones Basicos de		Marcar con x		
9	Componete Teorico		x	10 minutos	
10.					
11.					
12.					
13.					
14.	Componete Social volutivo		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. rollo adelante ejecutado en carrera	x			10 minutos	
2. Baile			x	20 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 MIN		
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS			
Firma formador				

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	junio 25 del 2021	Lugar: parque celta	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 12		N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7			6-8
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: Trabajar todo lo aprendido en las sesiones anteriores							
Objetivo Tecnico o Tactico: Saltos-partner							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

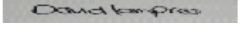
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
	llamado a lista		x	3 min	
	Movilidad Articular		x	3 min	
	Calentamiento		x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
Trabajo de flexibilidad tren inferior		Maxima			
1. Balisticos	Fuerza	Explosiva		10 min	
2. Sprint		Aerobica		10 min	
3. Salit	Resistencia	Anaerobica		10 min	
Trabajo de Rivers		Maxima		10 min	
6. Flexibilidad en hill		Desplazamiento		10 min	
7. Flexibilidad de espalda	Velocidad	Reacciòn		10 min	
8. Arcos		Estatica	x	10 min	
	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9. Movimientos basicos de saltos		x	10 minutos
10. Movimientos basicos de partner			
11.			
12.			
13.	Componete Teorico		
14.		Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18.	Componete Social volutivo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Subida a pre con flver	x			10 minutos	
2. Salto rodillas al pecho ejecutado	x			10 minutos	
3. Salto ruso ejcutado	x			10 minutos	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 MIN		
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	**nio 28del 2022**	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**		**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS					**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: Flexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico: Lograr una buena adaptacion en los musculos mediante ejercicios de flexibilidad activa							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
	Llamado a lista		x	3 min	
	Movilidad Articular		x	3 min	
	Calentamiento		x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**	**empo 90 M**	
1. Ejercicios de flexibilidad dinamica de	Fuerza	Maxima		20 minutos	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
2. Ejercicios de flexibilidad estática de		esplazamiento		20 minutos	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Flexibilidad en Hill	Acoplamiento	x	6 minutos
2. Flexibilidad en Arabescke	Ritmo		6 minutos
3. Flexibilidad en Escorpion	Equilibrio	x	6 minutos
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		

	Patrones Basicos de	Marcar con x	
	Componete Teorico		
	Componete Social-volutivo	Marcar con x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tecnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecuciones basicas de flyer	x			15 minutos	
2. Ejercicios de coordinacion (base y	x			15 minutos	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	5 minutos		
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 minutos		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				
Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS			
Firma formador				

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	**44741**	**Lugar:** parque	**Municipio: Funza**		**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS					**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: Acrobacia							
Objetivo Tecnico o Tactico: Trabajar en las posiciones basicas necesarias para realizar un buen trabajo al momento de ejecutar partner							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participaciòn	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE						
PARTE INICIAL				**Marcar con x**	**Tiempo 20 I**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES			Introduccion a la clase			
			llamado a lista	x	3 min	
			Movilidad Articular	x	3 min	
			Calentamiento	x	14 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**					**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestacion**		**Marcar con x**	**empo 90 MI**	
Division de bases y flyer		Maxima			10 min	
Trabajo de bases	Fuerza	Explosiva			10 min	
Fuerza, tecnica y velocidad		Aerobica			10 min	
Trabajo de flyers	Resistencia	Anaerobica		x		
Coordinacion, flexibilidad y equilib		Maxima				
		esplazamiento				
	Velocidad	Reacciòn				
		Estatica		x		
	Flexibilidad	Dinamica		x		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Equilibrio con un pie en zona	Acoplamiento					
2. Balanceo con un pie en zona ine	Ritmo					
3. Tic tocs en el suelo	Equilibrio			x		
4.	Orientación			x		
5.	Diferenciación					
6.	Reacción					
7.	Adaptación					
8.	**Patrones Basicos de**			Marcar con x		
9.						
10.						
11.						
12.						
13.	**Componete Teorico**					
14.				Marcar con x		
15.						
16.						
17.						
18	**Componete Social volutivo**					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion de flexibilidad de	x			20 minutos	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendacione				
Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS			
Firma formador				

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Junio 4 del 2022**	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**			**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Fortalecimiento

Objetivo Tecnico o Tactico: Realizar ejercicios que sirven para desarrollar y fortalecer los musculos y los huesos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Plancha	Fuerza	Maxima	x	10 min	
Piernas hacia el pecho		Explosiva		5 min	
Plank contralateral	Resistencia	Aerobica		10 min	
Flexión de cadera		Anaerobica		5 min	
Flexiones con apoyo ancho	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**	Marcar con x	
9.		x	10 minutos
10.			
11.			
12.			
13. Retroalimentacion de los elementos dirigidos	**Componete Teorico**		
14.		Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18.	**Componete Social volutivo**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion de las posturas basicas de gimnasia	x			20 minutos	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	6 de junio de 2022	Lugar: Parque celta	Municipio: Funza		Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 4	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS					N° de deportistas: 7		6-8
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: Gimnasia							
Objetivo Tecnico o Tactico: Ejecucion de habilidades de gimnasia							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		perseverancia		Participacion	
compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
		llamado a lista		x	3 min		
		Movilidad Articular		x	3 min		
		Calentamiento		x	14 min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	tiempo 90 Mi		
1 Propio cuerpo y postura		Fuerza	Maxima		15 min		
2 Resistencia aerobica			Explosiva	x	15 min		
3		Resistencia	Aerobica	x			
8			Anaerobica				
9		Velocidad	Maxima				
6			Desplazamiento				
7			Reaciòn				
8		Flexibilidad	Estatica				
9			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo		
1 Ejercicios de posiciones basicas de gimnasia		Acoplamiento			15 minutos		
2 Ejercicios de posiciones básicas de saltos		Ritmo			15 minutos		
3		Equilibrio					
4		Orientación		x			
5		Diferenciación					
6		Reacción					
7		Adaptación					
8		Patrones Basicos de		Marcar con x			
9		Componete Teorico		x			
10							
11							
12							
13							
14		Componete Social volutivo		Marcar con x			
15							
16							
17							
18							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1 Ejecucion de salto Hipol		x			10 minutos		
2 Ejecucion de salto Ruso		x			10 minutos		
3							
4							
5							
6							
7							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1 Estiramiento		x	5 MIN				
2 Retroalimentaciòn de la clase valores		X	5 MIN				
3 Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	5 MIN				
4 Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS						
Firma formador							

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	Junio 7 del 2022	Lugar: parque	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 9	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7		6-8	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: flexibilidad

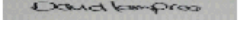
Objetivo Tecnico o Tactico: Generar adaptacion en musculos necesarios para una buena elongacion tanto en bases como en flyers

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	perseverancia	x	Participaciòn	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE			
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		
	llamado a lista	x	3 min
	Movilidad Articular	x	3 min
	Calentamiento	x	14 min

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
1. Equilibrio en liberty en zona inestable	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo	
2. Tic tocs de liberty en zona estable	Fuerza	Maxima		40 min	
3. Ejercicios de flexibilidad tren superior		Explosiva			
4. Ejercicios de flexibilidad tren inferior	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. Spagat	Acoplamiento				
2. Split	Ritmo				
3.	Equilibrio		x		
4	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento		Marcar con x		
9.	Componete Teorico		x	10 minutos	
10.					
11.					
12.					
13.					
14.	Componete Social volutivo		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejecucion de bill en zona inestable	x			10 minutos	
2. Ejecucion de escorpion en zona inestable	x			10 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 MIN		
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS			
Firma formador				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	Junio 11 de 2022	Lugar: parque celta	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 9	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7		6-8
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE						
Objetivo Especifico: Saltos						
Objetivo Tecnico o Tactico: Desarrollar,fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		perseverancia		Participaciòr	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
1. Sotenidos por cada pierna	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Lnzamientos por cada pierna		Explosiva		10 min	
3. Spagat	Resistencia	Aerobica		10 min	
4. Split		Anaerobica		10 min	
5. Arcos	Velocidad	Maxima		10 min	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Ejecucion de posiciones de salto	Acoplamiento		
2. Ejecucion de marcaciones de saltos	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9.	Componete Teorico	x	10 minutos
10			
11			
12			
13			
14	Componete Social volutivo	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejecucion de salto rodillas al pecho	x			10 minutos	
2. Ejecucion de salto Higol	x			10 minutos	
3.Ejecucion de salto ruso	x			10 minutos	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**nio 13 del 2022**	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		6-8
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Gimnasia

Objetivo Tecnico o Tactico: Generar nuevo aprendizaje de habilidades gimnasticas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajo de cooperacion	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Saltos en x		Maxima		20 min	
2.Posturas basicas de gimnasia	Fuerza	Explosiva		15 min	
3. Ejercicios de velocidad y fuerza		Aerobica		15 min	
4. Ejercicios de coordinacion y flexibilidad	Resistencia	Anaerobica		15 min	
5.		Maxima			
6.		esplazamien	x		
7.	Velocidad	Reacciòn	x		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.Gimnasia y su historia	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.Aprendizaje de parada de cabeza		x	10 minutos
10.Aprendizaje de rollo adelante			10 minutos
11.			
12.			
13	**Componete Teorico**		
14.		Marcar con x	
15.			
16.			
17			
18.	**Componente Social volutivo**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Parada de cabeza ejecutada	x			10 minutos	
2. Rollo adelante ejecutada	x			10 minutos	
3.	x				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 I**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	**Junio 14 del 2022**	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		6-8
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE						
Objetivo Especifico: Sesion enfocada a la evaluacion de test						
Objetivo Tecnico o Tactico: Evaluacion						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	Llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades físicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestacion**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 M**	
1.Trabajo activacion cardiovascular		Maxima		30 MIN	
Estiramiento del cuello	Fuerza	Explosiva			
Rotación de hombros		Aerobica			
Calentamiento cintura y zona lumbar	Resistencia	Anaerobica			
Ejercicios de piernas		Maxima			
Ejercicio de tobillos		Desplazamiento			
Motions	Velocidad	Reacciòn			
		Estatica	x		
	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Ejecucion de posturas basicas de porras	Acoplamiento		
2. Elementos de baile	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reación		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.		x	10 minutos
10.			
11.			
12.			
13.	**Componete Teorico**		
14.		Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18	**Componete Social volutivo**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. rollo adelante ejecutado en carrera	x			10 minutos	
2. Baile			x	20 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS			
firma formador				

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Junio 18 del 2021**	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		6-8
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Sesion enfocada a un trabajo variado donde intervengan todas las habilidades ejecutadas en las anteriores sesiones

Objetivo Tecnico o Tactico: gimnasia y baile

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestacion**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Trabajo de velocidad	Fuerza	Maxima		10 min	
Rollo adelante ejecutado		Explosiva		10 min	
Rollo atrás ejecutado	Resistencia	Aerobica		10 min	
2. Trabajo de coordinación		Anaerobica			
3. Trabajo de ritmo	Velocidad	Maxima			
Baile		Desplazamiento			
Motions		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Ejecucion de posturas basicas de porras	Acoplamiento		
2. Elementos de baile	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**	x	10 minutos
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. rollo adelante ejecutado en carrera	x			10 minutos	
2. Baile			x	20 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Junio 21 de 2022**	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Fortalecimiento

Objetivo Tecnico o Tactico: Realizar ejercicios que siven para desarrollar y fortalecer los musculos y los huesos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participaciòn	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

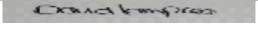
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
		llamado a lista	x	3 min	
		Movilidad Articular	x	3 min	
		Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
Segunda sesion de fortalecimiento	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. Fortalecimiento en miembros superiores	Fuerza	Maxima	x	10 min	
Levantamiento de brazos lateral		Explosiva		5 min	
Flexiones de pecho	Resistencia	Aerobica		10 min	
Carretilla		Anaerobica		5 min	
2. Fortalecimiento en miembros inferiores	Velocidad	Maxima			
Sentadillas		Desplazamiento			
Levantamiento de piernas lateral		Reacciòn			
Squats	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Oriertación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**	Marcar con x	
9.		x	10 minutos
10			
11			
12			
13. Retroalimentacion de los elementos dirigidos	**Componete Teorico**		
14.		Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18	**Componete Social volutivo**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion de las posturas basicas de gimnasia	x			20 minutos	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22 del 2022**	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Gimnasia

Objetivo Tecnico o Tactico:Aumentar el aprendizaje de habilidades gimnasticas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	
1. Saltos en variacion		Maxima		20 min	
2.Posturas basicas de gimnasia	Fuerza	Explosiva		15 min	
3. Ejercicios de velocidad y fuerza		Aerobica		15 min	
4. Ejercicios de coordinacion y flexibilidad	Resistencia	Anaerobica		15 min	
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.	Velocidad	Reacciòn	x		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8. Explicación breve acerca de la gimnasia	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.Aprendizaje de parada de cabeza		x	10 minutos
10.Aprendizaje de rollo adelante			10 minutos
11.			
12.			
13.	**Componete Teorico**		
14.		Marcar con x	
15.			
16.			
17			
18.	**Componente Social volutivo**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Parada de cabeza ejecutada	x			10 minutos	
2. Rollo adelante ejecutada	x			10 minutos	
3.	x				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	5 MIN		
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5 MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5 MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

Nombre del formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Junio 25 de 2022	**Lugar:** parque	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		6-8
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Gimnasia

Objetivo Tecnico o Tactico: Generar la progresion de elementos ya aprendidos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Coperacion		Juego Limpio		Recompensa	

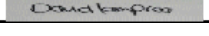
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 N**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
	Llamado a lista		x	3 min	
	Movilidad Articular		x	3 min	
	Calentamiento		x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 M**	
1. Carrera con diferentes ejercicios	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Correr hacia sitios señalados		Explosiva		10 min	
3. Ejercicios con varias extremidades	Resistencia	Aerobica		10 min	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima	x		
6		Desplazamiento	x		
7		Reacciòn	x		
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Rollo adelante ejecutado	Acoplamiento			10 min	
2. Rollo atras ejecutado	Ritmo			10 min	
3. Arco ejecutado	Equilibrio			10 min	
4	Orientación		x		
5	Diferenciación				
6	Reacción				
7	Adaptación				
8	**Patrones Basicos de**		Marcar con x		
9. Inicio de parada de manos	**Componete Teorico**		x	10 minutos	
10 Inicio de arco a pasar				10 minutos	
11.					
12.					
13					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15					
16					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Parada de manos ejecutado	x			10 minutos	
2. Arco a pasar ejecutado	x			10 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	5 MIN		
2. Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	28-jun-22	**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		6-ago
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE						
Objetivo Especifico: Gimnasia						
Objetivo Tecnico o Tactico: Ejecucion de habilidades de gimnasia						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Aprendizaje antesaltos	Fuerza	Maxima		15 min	
Carretilla		Explosiva	x	15 min	
Pique	Resistencia	Aerobica	x		
Carrera en caballito		Anaerobica			
2. Trabajo de velocidad	Velocidad	Maxima			
Saltos en v		Desplazamiento			
Saltos en x		Reacciòn			
Elevación de piernas simultáneas	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Ejercicios de posiciones basicas de gimnasia	Acoplamiento			15 minutos	
2. Ejercicios de posiciones básicas de saltos	Ritmo			15 minutos	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**		x		
10.					
11.					
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion de salto Higol	x			10 minutos	
2. Ejecucion de salto Ruso	x			10 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS			
Firma formador				

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Junio 29 de 2022	**Lugar:**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**			6-ago
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Acrobacia

Objetivo Tecnico o Tactico: Trabajar en las posiciones basicas necesarias para realizar un buen trabajo al momento de ejecutar partner

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participaciòn	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Trote en intervalos	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Ejercicios de flexibilidad corporal		Explosiva		10 min	
3. Ejercicios de velocidad de reaccion	Resistencia	Aerobica		10 min	
4		Anaerobica	x		
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	x		
9		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Equilibrio con un pie en zona estable	Acoplamiento		
2. Balanceo con un pie en zona inestable	Ritmo		
3. Tic tocs en el suelo	Equilibrio	x	
4	Orientación	x	
5	Diferenciación		
6	Reacción		
7	Adaptación		
8	**Patrones Basicos de**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**		
10			
11			
12			
13			
14	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15			
16			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Ejecucion de flexibilidad de flyers ya en subida	x			20 minutos	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Junio 4 del 2022	Lugar:	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 8	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7		6-8
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Flexibilidad

Objetivo Tecnico o Tactico: Lograr una buena adaptacion en los musculos e ir mejorando cada vez mas su flexibilidad

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
1. Ejercicios de flexibilidad dinamica de todos los grupos musculares grandes		Maxima		20 min	
2. Trabajo de flexibilidad especifica en miembros s	Fuerza	Explosiva		10 min	
3. Trabajo de flexibilidad especifica en miembros s		Aerobica		10 min	
4.	Resistencia	Anaerobica			
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.	Velocidad	Reacciòn			
8.		Estatica	x		
9.	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Flexibilidad en Hill	Acoplamiento		
2. Flexibilidad en Scorpion	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de	Marcar con x	
9. Iniciacion de Arcos a pasar	Componete Teorico	x	10 minutos
10. Balanceos de arco para pasar los pies			
11.			
12.			
13.			
14.	Componete Social volutivo	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. arco a pasar ejecutado con ayuda de colchoneta	x			20 minutos	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Junio 6 del 2022	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**Nº de sesión: 6**	**Nº de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**Nº de deportistas: 7**		6-ago
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Acrobacia

Objetivo Tecnico o Tactico: Trabajar en las posiciones basicas necesarias para realizar un buen trabajo al momento de ejecutar partner

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

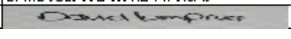
DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestacion**	**Marcar con x**		
1. Trote en intervalos	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Ejercicios de flexibilidad corporal		Explosiva		10 min	
3. Ejercicios de velocidad de reaccion	Resistencia	Aerobica		10 min	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. Equilibrio con un pie en zona estable	Acoplamiento				
2. Balanceo con un pie en zona inestable	Ritmo				
3. Tic tocs en el suelo	Equilibrio		x		
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Ejecucion de flexibilidad de flyers ya en subida	x			20 minutos	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con X	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha: Junio 7		**Lugar: Parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		6-ago	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: INICIACIONE INTRODUCCIONAL DEPORTE							
Objetivo Específico: Desarrollar las capacidades fisicas y funcionales							
Objetivo Tecnico o Tactico: Preparacion fisica							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase					
	llamado a lista		x	5 minutos		
	Movilidad Articular		x	5 minutos		
	Calentamiento		x	10 minutos		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
1. Ejercicios de preparación física general	Fuerza	Maxima		25 minutos	
Correr con ritmo moderado en forma continua		Explosiva	x		
Aumentar la fuerza general, específicamente la	Resistencia	Aerobica	x		
Mantener el equilibrio en el lugar sobre una pierna y		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
2. Ejercicios de preparación física específica		Desplazamiento	x	25 minutos	
Amplitudes		Reacción	x		
Zancadas	Flexibilidad	Estatica	x		
Baile		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Ejercicios de agilidad	Acoplamiento	x	10 minutos
2. Amplitudes hacia adelante y laterales	Ritmo	x	10 minutos
3. Ejercicios estaticos	Equilibrio		10 minutos
	Orientación	x	
	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones basicos de Movimiento	Marcar con x	
	Componente Teorico		
	Componente Social volutivo	Marcar con x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tecnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Posiciones basicas del porrismo	x	x		15 minutos	
2. Baile	x	x	x	15 minutos	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1. Estiramiento	x	5 minutos		
2. Retroalimentacion de la clase valores	X	5 minutos		
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos	X	5 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Junio 11 del 2022	Lugar: Parque celta	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 4	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAVPREA VARGAS				N° de deportistas: 7		6 a 10
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Gimnasia

Objetivo Tecnico o Tactico: Ejecucion de habilidades de gimnasia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. Ejercicios de antesaltos	Fuerza	Maxima		30 minutos	
Pigues		Explosiva	x		
Carrera en cuatrilla	Resistencia	Aerobica	x		
Abdominales en v		Anaerobica			
1. Ejercicios de intensidad	Velocidad	Maxima		30 minutos	
Saltos en x		Desplazamiento	x		
Saltos rodillas al pecho		Reaccion			
Elevacion de piernas	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación	x	
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		

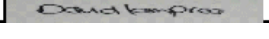
	Patrones Basicos de Movimiento	Marcar con x	
1. Iniciacion de saltos	Componete Teorico	x	15 minutos
	Componete Social volutivo	Marcar con x	
19			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos basicos de saltos	x			10 minutos	
2. Ejecucion de salto en extension	x			10 minutos	
3. Ejecucion de salto rodillas al pecho	x			10 minutos	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 minutos		
2. Retroalimentación de la clase valores	x	5 minutos		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAVPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Junio 13 del	Lugar: parque calta	Municipio: Fuqa	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 8	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7			6-pro
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Flexibilidad

Objetivo Tecnico o Tactico: Lograr una buena adaptacion en los musculos e ir mejorando cada vez mas su flexibilidad

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

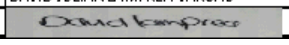
PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Flexibilidad dinamica y estatica incluyendo todas las extremidades del cuerpo	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1. Ejercicios de flexibilidad dinamica de todos los grupos musculares grandes	Fuerza	Maxima		20 min	
2. Trabajo de flexibilidad especifica en miembros		Explosiva		10 min	
3. Trabajo de flexibilidad especifica en miembros	Resistencia	Aerobica		10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Flexibilidad en Hill	Acoplamiento		
2. Flexibilidad en Scorpion	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	Marcar con x	
9. Iniciacion de Arcos a pasar	Componete Teorico	x	10 minutos
14.	Componete Social volutivo	Marcar con x	
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. arco a pasar ejecutado con ayuda de colchoneta	x			20 minutos	
2.					
3.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA								
INDEPORTES CUNDINAMARCA								
PLAN DIARIO DE CLASE								
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
Fecha:	Junio 14 del 2022	**Lugar:**	**Municipio: Funza**		**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS					**N° de deportistas: 7**			**6-ago**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE								
Objetivo Especifico: Fortalecimiento								
Objetivo Tecnico o Tactico: Realizar ejercicios que siven para desarrollar y fortalecer los musculos y los huesos								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participaciòn		
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase							
	llamado a lista			x	3 min			
	Movilidad Articular			x	3 min			
	Calentamiento			x	14 min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**					
1. Fortalecimiento en miembros superiores	Fuerza	Maxima	x		10 min			
Levantamiento de brazos lateral		Explosiva			5 min			
Flexiones de pecho	Resistencia	Aerobica			10 min			
Carretilla		Anaerobica			5 min			
2. Fortalecimiento en miembros inferiores	Velocidad	Maxima						
Sentadillas		Desplazamiento						
Levantamiento de piernas lateral		Reacciòn						
Squats	Flexibilidad	Estatica	x					
9.		Dinamica	x					
ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Marcar con x**		**Tiempo**			
1.	Acoplamiento							
2.	Ritmo							
3.	Equilibrio							
4.	Orientación		x					
5.	Diferenciación							
6.	Reacción							
7.	Adaptación							
8.	**Patrones Basicos de**		Marcar con x					
9.	**Componete Teorico**		x		10 minutos			
10.								
11.								
12.								
13. Retroalimentacion de los elementos dirigidos								
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x					
15.								
16.								
17.								
18.								
PARTE CENTRAL-PARTE 2						**MATERIALES Y RECURSO**		
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**		**Tiempo**			
1. Ejecucion de las posturas basicas de gimnasia	x				20 minutos			
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
PARTE FINAL						**MATERIALES Y RECURSO**		
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**					
1.Estiramiento	x	5 MIN						
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales								
Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS							
Firma formador								

INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	Junio 18 del 2022	Lugar: Parque celta	Municipio: Funza	Hora: 1a 3PM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID JUAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7		6 ser
INICIACIÓN		PLANEAMIENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE						
Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades fisicas y funcionales						
Objetivo Tecnico o Tactico: Preparacion fisica						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	5 minutos	
	Movilidad Articular	x	5 minutos	
	Calentamiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1 Ejercicios de velocidad combinados con fuerza	Fuerza	Maxima		15 minutos	
Skipping, pinues de velocidad y abdominales		Explosiva	x		
2 Ejercicios de propiocepcion combinados con	Resistencia	Aerobica	x	15 minutos	
Saltar lazo, trote		Anaerobica			
3 Ejercicios de fuerza	Velocidad	Maxima		15 minutos	
Lunges, sentadillas con salto		Desplazamiento	x		
4 Ejercicios de flexibilidad		Reacción	x	15 minutos	
Ejercicios dinamicos	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x		
1 Ejercicios de agilidad	Acoplamiento		x	10 minutos	
2 Amplitudes hacia adelante y laterales	Ritmo		x	10 minutos	
3 Ejercicios estaticos	Equilibrio			10 minutos	
	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción		x		
	Adaptación				
	Patrones basicos de		Marcar con x		
	Componete Teorico				
	Componete Social volutivo		Marcar con x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Teorico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1 Posiciones basicas de gimnasia	x			15 minutos	
2 Posiciones basicas de saltos	x			15 minutos	
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramiento	x	5 minutos		
2 Retroalimentación de la clase y logros	X	5 minutos		
3 Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JUAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21-jun-22	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-ago**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Gimnasia

Objetivo Tecnico o Tactico: Generar la progresion de elementos ya aprendidos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		pers everancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Coperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestacion**	**Marcar con x**	**MIN**	
1. Carrera con diferentes ejercicios de orientación y diferenciación	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Correr hacia sitios señalados		Explosiva		10 min	
3. Ejercicios con varias extremidades del cuerpo al mismo tiempo	Resistencia	Aerobica		10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Rollo adelante ejecutado	Acoplamiento		10 min
2. Rollo atras ejecutado	Ritmo		10 min
3. Arco ejecutado	Equilibrio		10 min
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**	Marcar con x	
9. Inicio de parada de manos	**Componete Teorico**	x	10 minutos
10.Inicio de arco a pasar			10 minutos
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Parada de manos ejecutado	x			10 minutos	
2. Arco a pasar ejecutado	x			10 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Junio 22 de 2022	Lugar:	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 11
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS			N° de deportistas: 7		N° de semana: 1
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Sesion enfocada a un trabajo variado donde intervengan todas las habilidades ejecutadas en las anteriores sesiones

Objetivo Tecnico o Tactico: gimnasia y baile

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participacion	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x		
1. Parada de cabeza ejecutada	Fuerza	Maxima		10 min	
2. Rollo adelante ejecutado		Explosiva		10 min	
3. Rollo atrás ejecutado	Resistencia	Aerobica		10 min	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	x		
9		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Ejecucion de posturas basicas de porras	Acoplamiento		
2. Elementos de baile	Ritmo		
3	Equilibrio		
4	Orientación	x	
5	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**	Marcar con x	
9	**Componete Teorico**	x	10 minutos
10			
11			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. rollo adelante ejecutado en carrera	x			10 minutos	
2. Baile			x	20 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5 MIN		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25-jun-22	**Lugar: parque celta**	**Municipio: Funza**	**Hora: 1 a 3 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				**N° de deportistas: 7**		**6-ago**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Baile, gimnasia y saltos

Objetivo Tecnico o Tactico: Sesion enfocada a un trabajo variado donde intervengan todas las habilidades ejecutadas en las anteriores sesiones

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		perseverancia		Participaciòn	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Coperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Dinámica elementos básicos de la gimnasia	Fuerza	Maxima		10 min	
Rollo atras ejecutado		Explosiva		10 min	
Parada de manos	Resistencia	Aerobica		10 min	
2. Trabajo de ritmo		Anaerobica		10 min	
3. Trabajo de flexibilidad	Velocidad	Maxima			
Balísticos		Desplazamiento			
Spagat		Reacciòn			
Split	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

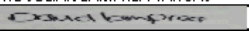
ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Movimientos basicos de saltos	Acoplamiento		10 minutos
2. Baile	Ritmo		10 minutos
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**	x	
10.			
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
1. Ejecucion de carrrera rollo adelante	x			10 minutos
2. Ejecucion de carrrera media luna	x			10 minutos
3. Ejecucion saltos	x			10 minutos
4.				
5.				
6.				
7.				

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5 MIN	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Junio 28 del 2022	Lugar: parque celta	Municipio: Fusa	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7			Grupo
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE

Objetivo Especifico: Agilidad

Objetivo Tecnico o Tactico: Trabajar en las posiciones basicas necesarias para realizar un buen trabajo al momento de ejecutar patron

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperacion		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3 min	
	Movilidad Articular	x	3 min	
	Calentamiento	x	14 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1. Dinámica de los movimientos (sesiones pasadas)	Fuerza	Maxima		15 min	
2. Trabajo grupal		Explosiva		15 min	
3. Grupos de parnert	Resistencia	Aerobica		15 min	
		Anaerobica	x		
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Flexibilidad miembros inferiores	Acoplamiento		10 minutos
2. Balisticos	Ritmo		5 minutos
3. Sostenidos	Equilibrio	x	5 minutos
	Orientación	x	
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	Marcar con x	
	Componete Teorico		
	Componete Social volutivo	Marcar con x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Ejecucion de flexibilidad de flyers ya en subida	x			20 minutos	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	5 MIN		
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5MIN		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	DAVID JULIAN LAMPREA VARGAS
Firma formador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	Junio 29 del 2022	Lugar: Parque celta	Municipio: Funza	Hora: 1 a 3 PM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: DAVID JUAN LAMPREA VARGAS				N° de deportistas: 7			6-8
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: INICIACION E INTRODUCCION AL DEPORTE							
Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades fisicas y funcionales							
Objetivo Tecnico o Tactico: Preparacion fisica							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Perseverancia		Participación	
Compañerismo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cooperación		Juego Limpio		Recompensa	

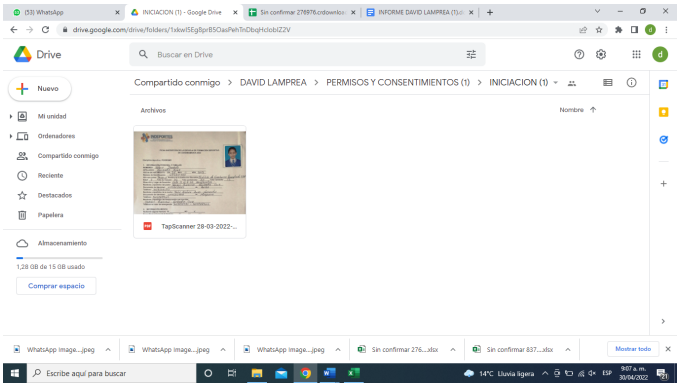
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
	Llamado a lista		x	5 minutos	
	Movilidad Articular		x	5 minutos	
	Calentamiento		x	10 minutos	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifesta	Marcar con x	Tiempo 50 MIN	
Ejercicios de baja intensidad 40% al 50% FCM	Fuerza	Maxima		20 minutos	
Ejercicios de intensidad moderada 50% al 70% FCM		Explosiva	x	20 minutos	
Ejercicios de intensidad alta 70% al 85% FCM	Resistencia	Aerobica	x	8 minutos	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento	x		
		Reacción	x		
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x		
	Acoplamiento		x		
	Ritmo		x		
	Equilibrio				
	Orientación		x		
	Diferenciación				
	Reacción		x		
	Adaptación				
	Patrones basicos de		Marcar con x		
	Componete Teorico				
	Componete Social volutivo		Marcar con x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Teorico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Posiciones basicas de gimnasia	x			15 minutos	
2. Posiciones basicas de saltos	x			15 minutos	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

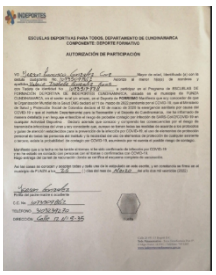
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramiento	x	5 minutos		
2 Retroalimentacion de la clase valores	X	5 minutos		
3 Retroalimentacion de ejercicios propuestos	X	5 minutos		
4 Tareas en casa y recomendaciones generales				
Nombre del formador:	DAVID JUAN LAMPREA VARGAS			
Firma formador				

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

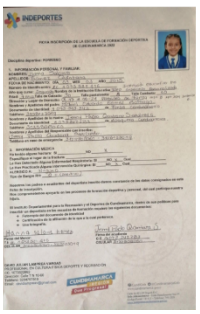
INICIACION

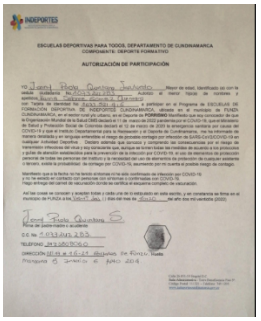
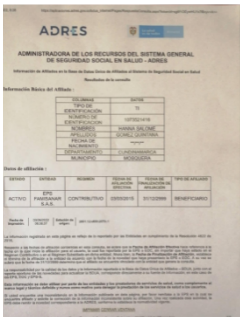


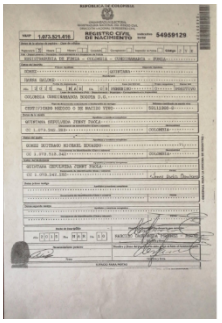




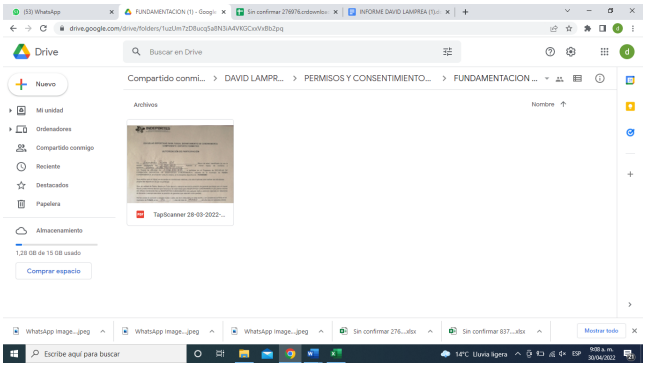


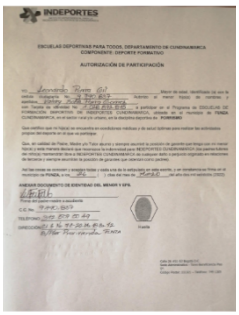



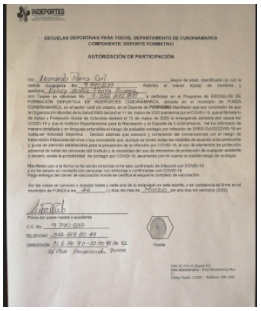





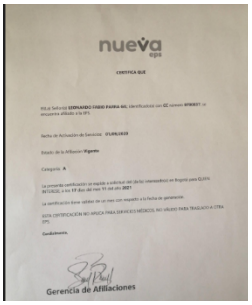
FUNDAMENTACION

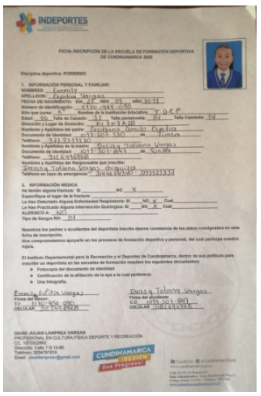


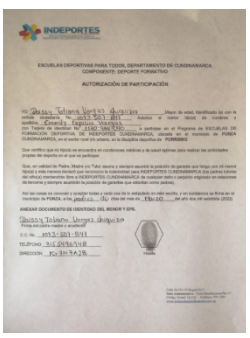


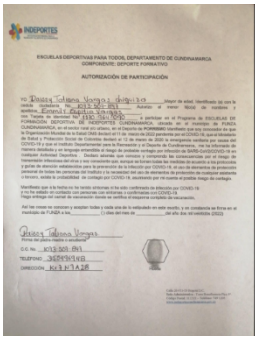


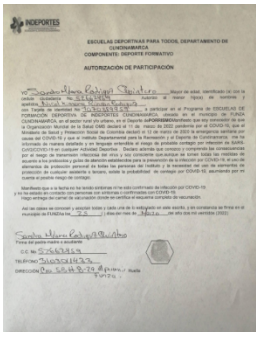






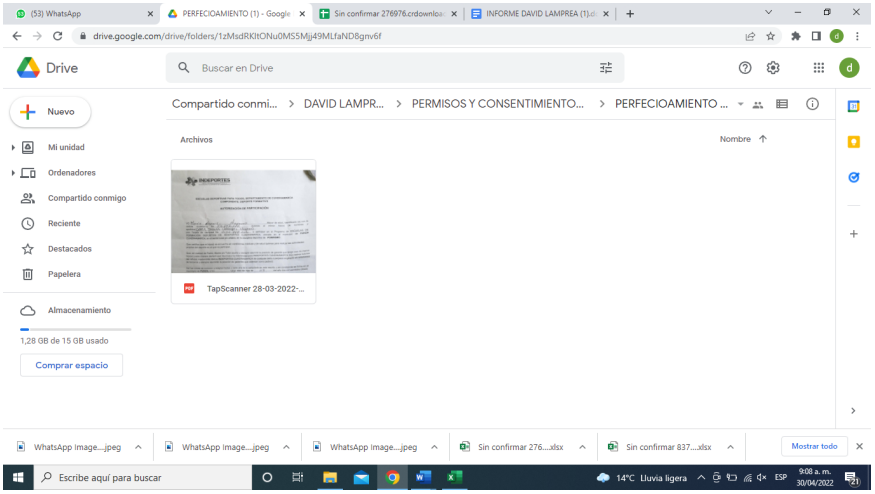


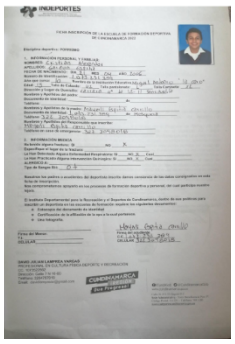


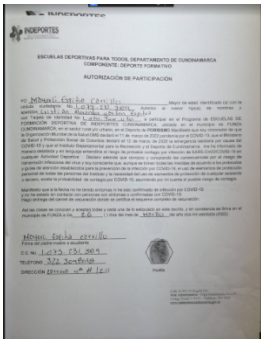


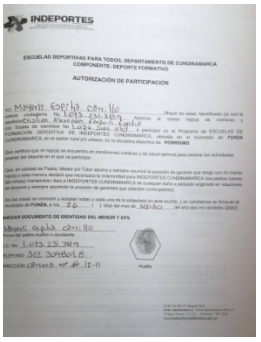


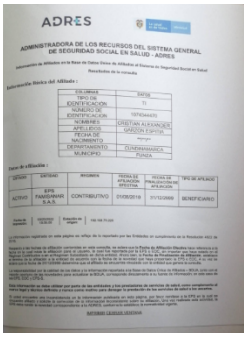
PERFECCIONAMIENTO

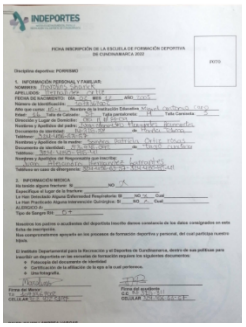




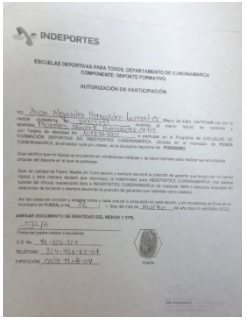




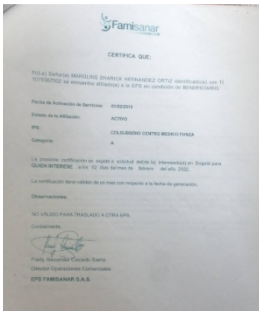












ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MARZO		MUNICIPIO: LA PALMA			
LUGAR:				CIC		HORARIO DE PRACTICA: 02:00PM A 06:00PM			
NIVEL				INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÒN	x	PERFECCIONAMIENTO	x
CLASES				JUNIO		JUNIO		JUNIO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X			
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO			X			
			JUSTICIA					X	
			COOPERACION	X				X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X				X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X		X		X	
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN			X			
			PERSEVERANCIA	X					
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA	X		X		X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X	
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION	X		X		X	
			DIFERENCIACION	X		X		X	
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE						
			EL ESPACIO						
			LA SUPERIORIDAD						
			CONTROL DE BALON						
		ELEMENTOS TACTICOS	LA CONDUCCION DE BALON						
			EL REGATE						
			SISTEMA DE DEFENZA						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	CHARLA GRUPAL		CHARLA GRUPAL		FORTALECER LO APRENDIDO EN CASA	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

INICIACION



















FUNDAMENTACION



















PERFECCIONAMIENTO

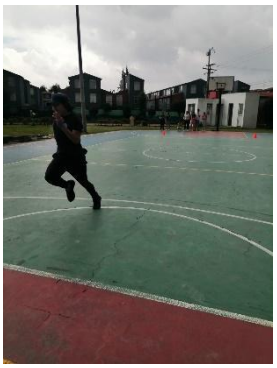















1. PRUEVAS ANTROPOMETRICAS

INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

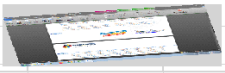
DEPORTE FO+B20+A5:T+A5:T21

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO(.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1073617978	VALERIE ISABELLA	7	21,7		:		1,17		:		57		:		42		:	
2	1073621416	HANNA GOMEZ	8	22,1		:		1.22		:		64		:		45		:	
3	1073621657	DANA PARDO	6	21		:		1.23		:		65		:		40		:	
4	1073678960	DANA SANTOS	6	21,2		:		1.09		:		57		:		40		:	
5	1142723340	MIA GALVIS	7	22,6		:		1.20		:		62		:		43		:	
6	1073621979	EVELYN NIETO	7	23		:		1.22		:		63		:		41		:	
7	1073245613	ISABELLA ROMERO	6	21,1		:		1.10		:		58		:		39		:	
8	1070988584	LUCIA NIETO	7	21,1		:		1.11		:		53		:		40		:	

FUNDAMENTACION



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: fundamentacion

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1028872815	VALERY PARRA	12	33			16,35	134		:	67	69		:	34,5	61		:	30,5
2	1171213818	MICHELLE HERNANDEZ	12	36		:	17,8	131		:	65,5	71		:	35,5	63		:	31,5
3	1072594510	YULIETH HERNANDEZ	11	35		:	17,4	129		:	64,5	76		:	38	59		:	29,5
4	1011221798	MIA DIAZ	12	33		:	16,5	132		:	66	72		:	36	64		:	32
5	1170964090	EMILY ESPITIA	12	35		:	17,55	132		:	66	71		:	35,5	61		:	30,5
6	1019998275	Luisa fernanda quintero	10	33		:	16,25	129		:	64,5	68		:	34	61		:	30,5
7+A 10+T	1013125223	NICOL ANDREA	11	32		:	16	129		:	64,5	73		:	36,5	62		:	31

PERFECIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1069988202	VALERY VELASQUEZ	15	49		:	24,35	1,62		:	0,81	73		:	36,5	70		:	35
2	1074344470	CRISTIAN GARZON	16	68		:	33,75	1,75		:	0,875	72		:	36	78		:	
3	1070952138	DUVAN RICO	14	65		:	32,7	1,72		:	0,86	73		:	36,5	74		:	
4	1029620683	PAULA RIVERA	14	46		:	23	1,55		:	0,775	70		:	35	69		:	
5	1069907039	KAREN JARAMILLO	15	44		:	22,15	1,56		:	0,78	70		:	35	66		:	
6	1028861900	LUNA AGUDELO	16	43		:	21,25	1,54		:	0,77	75		:	37,5	66		:	
7	1113780165	LAURA AMOR TEGUI	16	45		:	22,3	1,55		:	0,775	69		:	34,5	68		:	
8	1016003149	NICOLL JURADO	16	43		:	21,7	1,54		:	0,77	73		:	36,5	74		:	
9	1073165305	NICOL PARDO	15	46		:	22,8	1,55		:	0,775	70		:	35	71		:	
10	1074466068	LUIS SALAZAR	16	65		:	32,3	1,71		:	0,855	74		:	37	68		:	
11	1076242489	HEIDY TELLEZ	15	46		:	22,95	1,56		:	0,78	72		:	36	67		:	
12	1095551342	KAREN CASTRO	15	43		:	21,6	1,61		:	0,805	69		:	34,5	69		:	
13	1070952220	DANNA DIAZ	16	45		:	22,35	1,61		:	0,805	71		:	35,5	68		:	
14	1011095276	LUISA RUEDA	14	61		:	30,25	1,66		:	0,83	71		:	35,5	74		:	
15	1070386765	SEBASTIAN ARDILA	16	60		:	29,95	1,68		:	0,84	78		:	39	73		:	
16	**1034778131**	ESTIVEN VERA	15	64		:	32,1	1,72		:	0,86	77		:	38,5	76		:	
17	**1039081413**	ARLEY MORALES	15	64		:	31,75	1,73		:	0,865	76		:	38	76		:	
18	**1079726146**	GISSELLE HERNANDEZ	16	59		:	29,4	1,57		:	0,785	72		:	36	72		:	
19	**1078367002**	MAROLINS HERNANDEZ	16	58		:	28,85	1,56		:	0,78	71		:	35,5	69		:	
20	**1028861854**	NEITHAN DUQUINO	16	61		:	30,55	1,68		:	0,84	75		:	37,5	72		:	
21	**1028861777**	DAVID HENAO	15	61		:	30,7	1,71		:	0,855	74		:	37	71		:	
22	**1016011842**	CRISTIAN DUARTE	16	76		:	37,8	1,78		:	0,89	77		:	38,5	80		:	
23	**1073506758**	DIEGO CASTRO	14	65		:	32,7	1,69		:	0,845	75		:	37,5	73		:	
24	**1073672889**	MILENA FLORES	15	47		:	23,3	1,57		:	0,785	73		:	36,5	67		:	
25	**1073505967**	MARIA CAMARGO	14	58		:	29,1	1,67		:	0,835	73		:	36,5	72		:	
26	**1074343766**	LAURA PEREZ	14	40		:	20,2	1,53		:	0,765	69		:	34,5	60		:	
27	**1075235783**	JILIAN HERRERA	16	43		:	21,6	1,56		:	0,78	69		:	34,5	62		:	
28	**1086524378**	ERIN LAVACUDE	14	40		:	20,1	1,54		:	0,77	70		:	35	62		:	
29	**1016025482**	PAULA NIETO	14	44		:	21,8	1,53		:	0,765	71		:	35,5	65		:	
30	**1073527896**	DANNA MARTINEZ	15	58		:	28,75	1,59		:	0,795	71		:	35,5	71		:	
31	**1025549117**	MICHELLE VELASQUEZ	15	53		:	26,7	1,56		:	0,78	73		:	36,5	73		:	
32	**1074344899**	LEIDY PEREZ	16	50		:	24,8	1,58		:	0,79	72		:	36	69		:	

2. TEST POR EDADES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

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	VALERIE ISABELLA	7	4,71	4,4	4,56	FALSO	19,00		74	80			23	19	21	50	15,95	
2	HANNA GOMEZ	8	4,15	4,2	4,18	FALSO	16		67	60			22	18	20	50	15,65	
3	DANA PARDO	6	5	4,44	4,72	FALSO	20		82	76			15	12	13,5	80	16,13	
4	DANA SANTOS	6	4,32	4,2	4,26	FALSO	19		70	71			16	12	14	80	15,22	
5	MIA GALVIS	7	3,66	3,39	3,53	40	30		77	74			20	21	20,5	50	15,4	
6	EVELYN NIETO	7	4,02	3,8	3,91	FALSO	20		73	71			21	23	22	40	15,95	
7	LUCIA NIETO	7	3,53	3,33	3,43	50	34		69	72			18	15	16,5	70	14,17	
8	ISABELA ROMERO	6	3,79	3,65	3,72	FALSO	19		75	76			25	21	23	40	16,05	

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

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	MARIA JOSE BARBOSA	10	4,35	3,33	3,84	FALSO	22,00		135	140			25	27	26	FALSO	14,89	

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

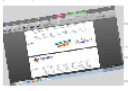
DEPORTE FORMATIVO

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	VALERY PARRA	12	4,31	4,2	4,26	FALSO	40	50	125	127	**126**		20	21	20,5	FALSO	13,45	FALSO
3	MICHELLE HERNANDEZ	12	4,21	4,42	4,32	FALSO	45	70	123	120	**121,5**		19	23	21	FALSO	12,54	50
4	YUDETH HERNANDEZ	11	4,45	4,55	4,50	FALSO	45	70	126	123	**124,5**		25	20	22,5	FALSO	15,21	FALSO
5	MIA DIAZ	12	4,33	4,38	4,36	FALSO	40	50	120	122	**121**		21	22	21,5	FALSO	14,01	FALSO
6	EMILY ESPITIA	12	4,55	4,53	4,54	FALSO	40	50	130	128	**129**		23	21	22	FALSO	13,26	FALSO
7	SARA SANTOS	11	4,34	4,56	4,45	FALSO	45	70	125	125	**125**		19	22	20,5	FALSO	14,23	FALSO

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS



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	VALERY VELASQUEZ	15	3,88	4,05	3,97	FALSO	80	100	175	180			15	12	13,5	70	12,32	40
3	CRISTIAN GARZON	16	3,67	3,54	3,61	FALSO	45	60	185	188			23	20	21,5	FALSO	12,89	FALSO
4	DUVAN RICO	14	3,87	3,7	3,79	FALSO	80	100	125	127			20	17	18,5	FALSO	13,16	FALSO
5	PAULA RIVERA	14	2,88	2,45	2,67	50	36	40	172	189			20	21	20,5	FALSO	12,78	FALSO
6	KAREN JARAMILLO	15	2,89	2,53	2,71	50	53	70	179	179			14	10	12	80	12,89	FALSO
7	LUNA AGUDELO	16	3,9	2,87	3,39	FALSO	67	100	137	138			16	17	16,5	FALSO	12,13	40
8	LAURA AMORTEGUI	16	3,25	2,87	3,06	FALSO	53	70	145	147			12	11	11,5	80	11,12	50
9	NICOL JURADO	16	3,14	3,13	3,14	FALSO	48	70	128	132			16	15	15,5	60	11,28	50
10	NICOL PARDO	15	2,86	2,9	2,88	FALSO	45	60	178	184			12	10	11	80	11,78	FALSO
11	LUIS SALAZAR	16	2,86	2,5	2,68	50	100	100	177	188			16	15	15,5	60	12,14	40
12	HEIDY TELLEZ	15	2,89	2,85	2,87	FALSO	52	70	172	177			14	12	13	70	12,5	40
13	KAREN CASTRO	15	2,71	2,39	2,55	70	99	100	185	187			13	9	10	90	11,79	40
14	DANNA DIAZ	16	2,73	2,67	2,70	50	47	60	180	180			13	10	10,5	FALSO	11,43	50
15	LUISA RUEDA	14	3,02	2,88	3,00	FALSO	52	70	178	183			15	14	14,5	FALSO	12,56	40
16	SEBASTIAN ARDILA	16	3,65	3,67	3,66	FALSO	99	100	134	144			15	17	16	60	11,43	50
17	ESTIVEN VERA	15	3,67	3,62	3,65	FALSO	104	100	122	128			13	12	12,5	FALSO	12,58	40
18	ARLEY MORALES	15	3,98	3,87	3,93	FALSO	94	100	188	195			16	16	16	60	13,69	FALSO
19	GISSELLE HERNANDEZ	16	2,68	2,59	2,64	60	93	100	134	136			12	9	10,5	FALSO	13,23	FALSO
20	MARCELINS HERNANDEZ	16	2,61	2,6	2,61	60	65	100	111	123			14	15	14,5	FALSO	12,48	40
21	KEITHAN DUQUINO	16	3,45	3,47	3,46	FALSO	55	80	134	135			15	13	13	70	11,43	50
22	DAVID HENAO	15	3,22	3,45	3,34	FALSO	95	100	130	137			14	14	14	70	12,95	FALSO
23	CRISTIAN DUARTE	16	3,47	3,48	3,48	FALSO	105	100	190	189			12	10	11	80	13,02	FALSO
24	MANUEL MENDOZA	14	3,55	3,58	3,57	FALSO	102	100	156	150			13	10	11,5	80	12,56	40
25	MILENA FLORES	15	2,88	2,45	2,67	50	56	80	149	170			15	13	14	70	12,45	40
26	MARIA CAMARGO	14	2,78	2,67	2,73	50	62	90	146	148			12	10	11	80	13,65	FALSO
27	LAURA PEREZ	14	2,37	2,41	2,39	90	90	100	189	189			14	13	13,5	70	12,54	40
28	JUAN HERRERA	16	2,89	2,54	2,72	50	70	100	178	178			13	9	10	90	12,05	40
29	ERIN LAVACUDE	14	3,45	3,47	3,46	FALSO	102	100	160	189			16	16	16	60	12,57	FALSO
30	PAULA NIETO	14	2,59	2,61	2,60	60	96	100	173	182			12	9	10,5	FALSO	13,66	FALSO
31	DANNA MARTINEZ	15	2,29	2,45	2,37	90	54	70	172	160			14	15	14,5	FALSO	12,4	40
32	SARA PEREA	15	2,55	2,45	2,50	80	49	70	145	134			14	12	13	70	13,03	FALSO
33	MELANIE MUÑOZ	16	2,62	2,61	2,62	60	50	70	176	178			10	11	10,5	FALSO	12,56	40

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

Funza, 2 de junio de 2022

EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARALA RECREACIÓN Y EL DEPORTE CUNDEPORTES FUNZA

CERTIFICA

Que el señor DAVID JULIÁN LAMPREA VARGAS identificado con cedula de ciudadanía No 1073522862, presto sus servicios como profesor de porrismo, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de mayo de2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Esta certificación se expide a solicitud del interesado para trámites ante Indeportes.

YECID FERNANDO GONZÁLEZ
Director Ejecutivo

Elaboró: Claudia Gaviria
Revisó y aprobó: Yecid Gonzalez

C.P. 250020 / Dir. Carrera 6 No. 15 - 85 Funza
Tel. +57 (1) 822 3322

http://cundeportes-funza-cundinamarca.gov.co
cundeportes@funza-cundinamarca.gov.co

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

17 y 18 de mayo se apoyo la actividad la vuelta al sur en el municipio de Mosquera	 

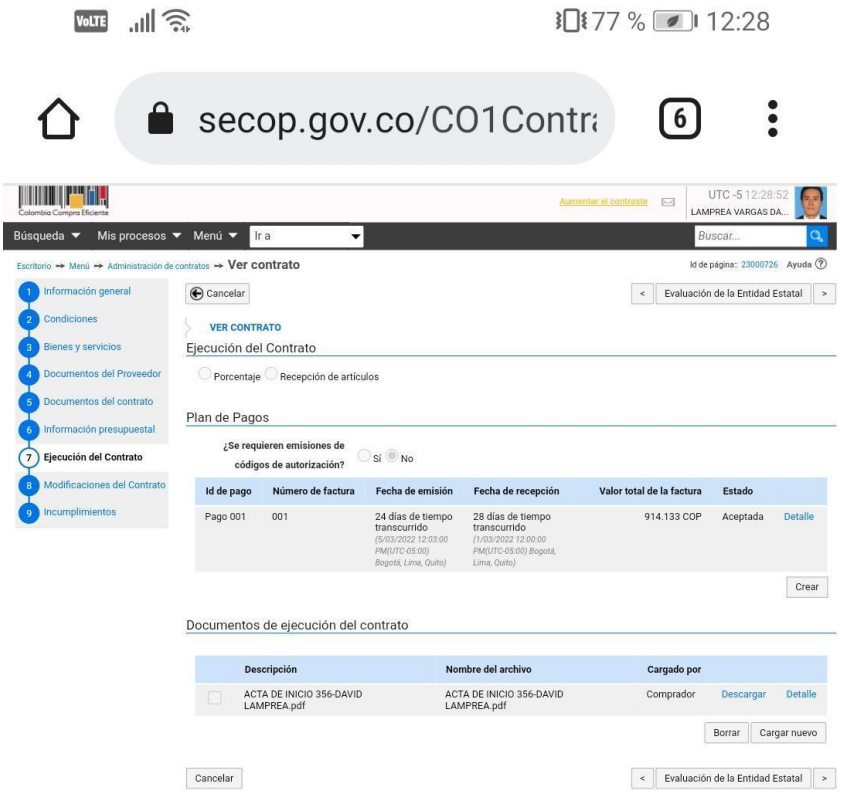
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012

ASISTÍ EL DÍA 3 DE MAYO REUNION GENERAL CON EL SUPERVISOR CRISTIAN LOPEZ DE FUNZA	 
12 DE MAYO EN FACA CON EL FIN DE ENSEÑAR LA EJECUCIÓN Y TABULACIÓN DE LOS TEST FÍSICOS	 
EL DIA 23 DE MAYO CON LA CAPACITACIÓN DEL INFORME	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

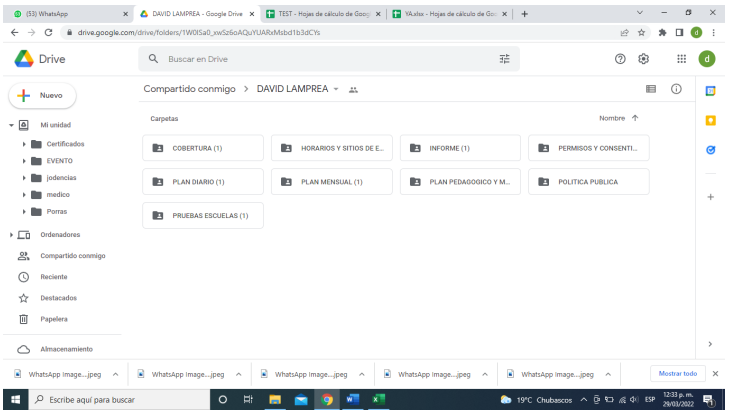
SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

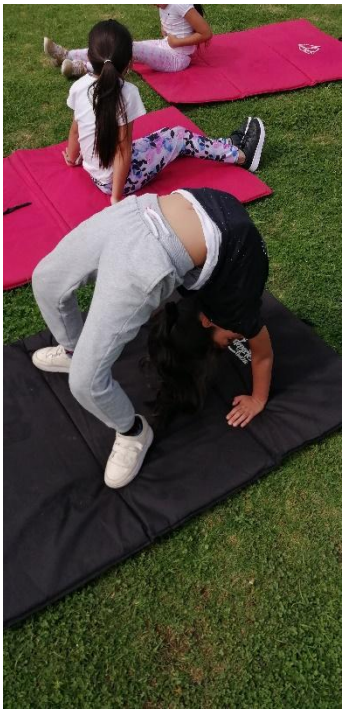
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

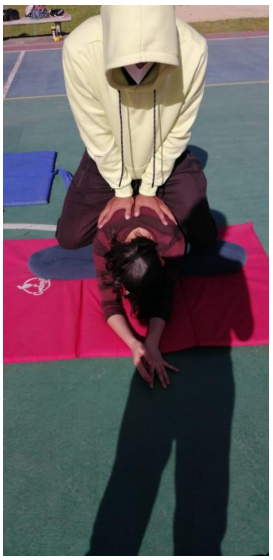
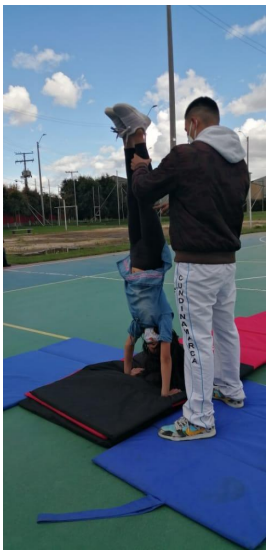
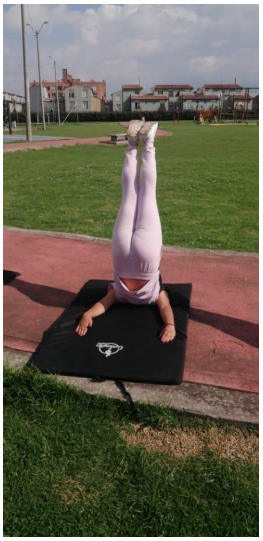


ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015

LOS ARCHIVOS QUE SE ENTREGAN EN EL INFORME EN EL MES



INICIACION	
	
FECHA Y LUGAR: PARQUE CELTA 2/05/2022	**FECHA Y LUGAR: PARQUE CELTA 7/05/2022**
	
FECHA Y LUGAR: PARQUE CELTA 17/05/2022	**FECHA Y LUGAR: PARQUE CELTA 21/05/2022**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: PARQUE CELTA 2/05/2022	**FECHA Y LUGAR: PARQUE CELTA 7/05/2022**
	
FECHA Y LUGAR: PARQUE CELTA 17/05/2022	**FECHA Y LUGAR: PARQUE CELTA 21/05/2022**

PERFECIONAMIENTO	
	
FECHA Y LUGAR: PARQUE CELTA 2/05/2022	**FECHA Y LUGAR: PARQUE CELTA 7/05/2022**
	

FECHA Y LUGAR: PARQUE CELTA 17/05/2022	FECHA Y LUGAR: PARQUE CELTA 21/05/2022