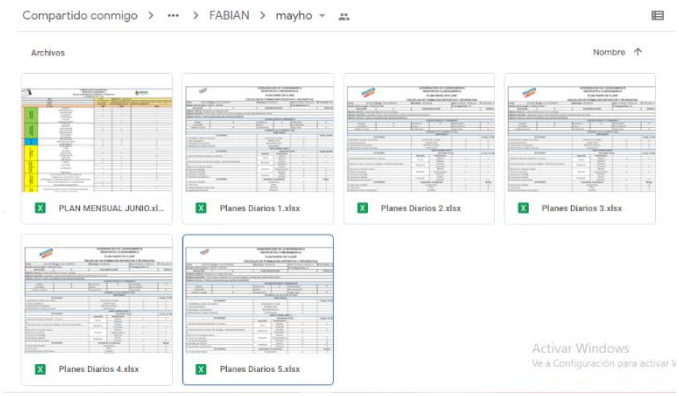
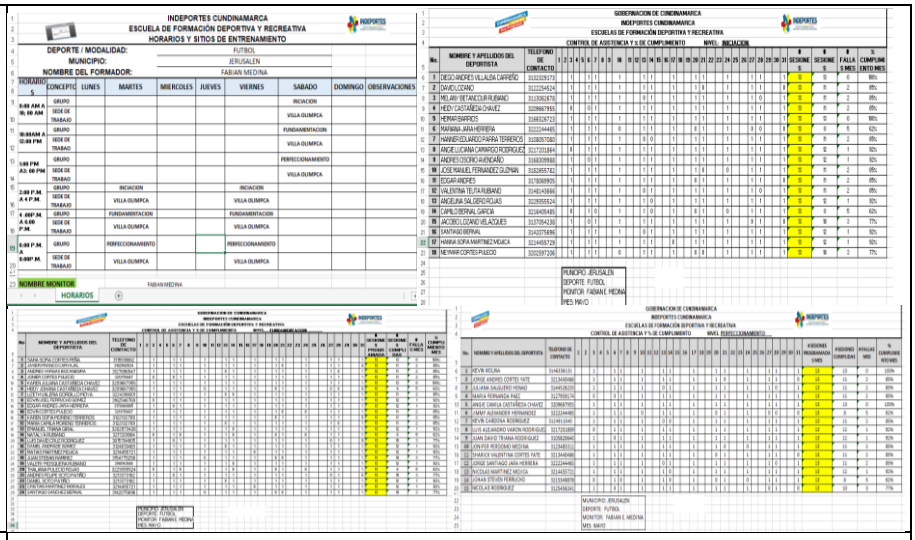
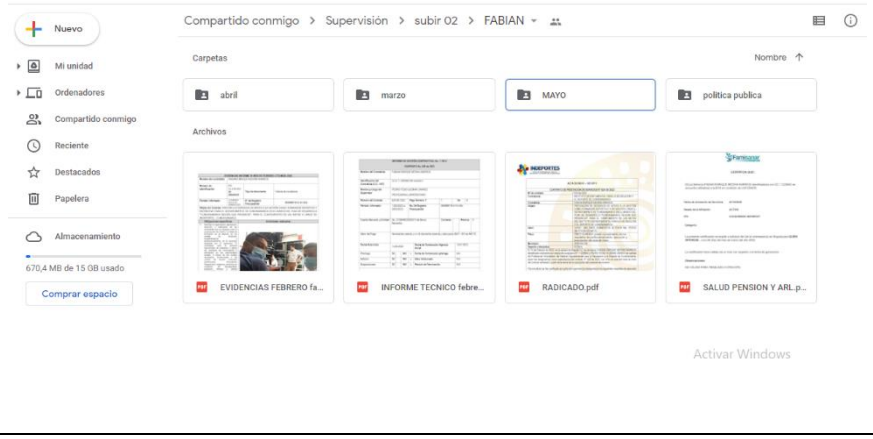
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE MAYO- CTO #629 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">FABIAN ENRIQUE MEDINA BARRIOS</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>C.C 11.229.692 DE GIRARDOT</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01 MAYO 2022 AL 30 MAYO 2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2022000718- 02/ 02/ 2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y Perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2"> </td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2">
</td></tr>
</table>

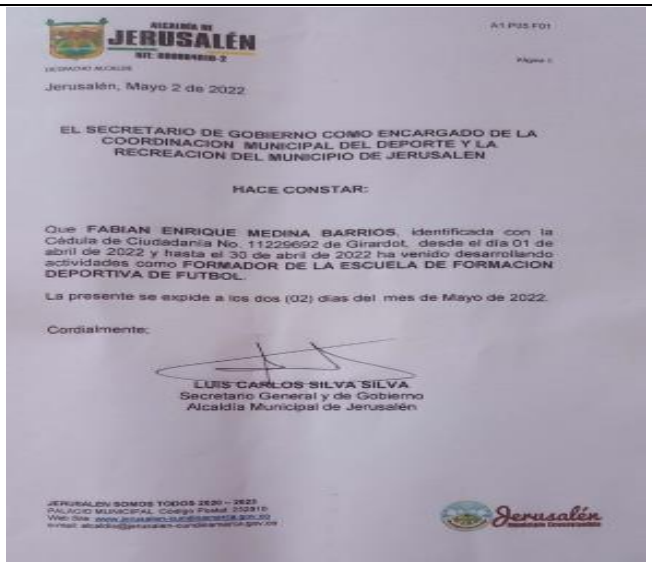
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con Ellas.	 
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO FUTBOL COBERTURA MES DE MAYO 2022

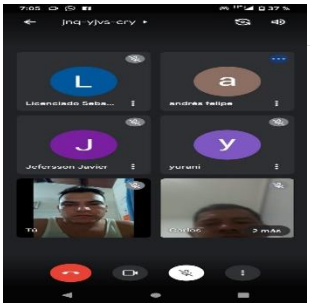
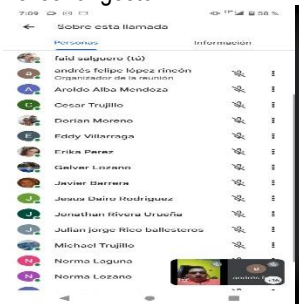
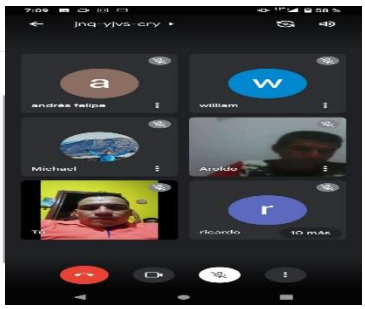
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2		2												2
7 AÑOS	6	4	6		4										10
8 AÑOS	3	3	3		3										6
9 AÑOS	4	3	4		3										7
10 AÑOS	6	3	6		3										9
11 AÑOS	2	1	2		1										3
12 AÑOS	3	2	3		2										5
13 AÑOS	2	1	2		1										3
14 AÑOS	3	1	3		1										4
15 AÑOS	2	1	2		1										3
16 AÑOS	2	1	2		1										3
17 AÑOS	2		2												2
TOTALES	37	20	37		20										57

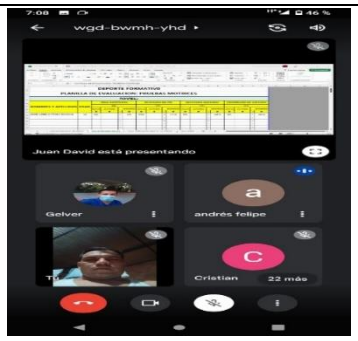
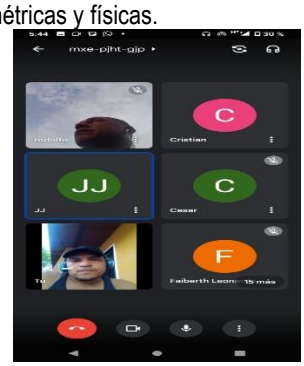
FORMADOR FABIAN ENRRIQUE MEDINA
MUNICIPIO: JERUSALEN
DISCIPLINA : FUTBOL

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 ALCALDÍA DE JERUSALÉN NIT. [redacted] DESPACHO ALCALDE A1 PDS F01 Página 1 Jerusalén, Mayo 2 de 2022 EL SECRETARIO DE GOBIERNO COMO ENCARGADO DE LA COORDINACION MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DEL MUNICIPIO DE JERUSALEN HACE CONSTAR: Que FABIAN ENRIQUE MEDINA BARRIOS, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 11229692 de Girardot, desde el día 01 de abril de 2022 y hasta el 30 de abril de 2022 ha venido desarrollando actividades como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL. La presente se expide a los dos (02) días del mes de Mayo de 2022. Cordialmente: LUIS CARLOS SILVA SILVA Secretario General y de Gobierno Alcaldía Municipal de Jerusalén JERUSALEN SOMOS TODOS 2020 – 2023 PALACIO MUNICIPAL Código Postal 252910 Web Site [redacted] Email [redacted] Jerusalén
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	 

12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	1) Reunion virtual el dia 2 de mayo organizada por el señor gestor y la subgerencia técnica.   2) Reunion virtual el dia 3 mayo sobre el tema de cobertura por disciplina organizada por el señor gestor.   3) Capacitación el dia 13 de mayo en el municipio de Fusagasugá sobre los test de pruebas antropométricas y físicas.  4) Reunion virtual el dia 20 de mayo para el apoyo de la actividad del dia del desafío organizada por la coordinación de deportes del municipio.  5) Reunión virtual el dia 23 de mayo sobre capacitación de los formatos para el desarrollo de los test antropométrica y física organizada por la subgerencia técnica y el señor gestor.

	 6) Reunión el dia 30 de mayo sobre entrega de las evidencias e informe de los test de las pruebas antropométricas y físicas. 
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Los formatos están dispuestos para el área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera o cuando se requiera.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Para el mes de Mayo se presentaran los siguientes documentos al secop II. 1.CUENTA DE COBRO (pdf) 2.INFORME CONTRACTUAL (pdf) 3.FORMATO DE EVIDENCIAS (pdf) 4.SEGURIDAD SOCIAL (pdf) 5. FORMATOS PRUEBAS
15. Realizarla 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.	Esta obligación se realizara mes a mes con la debida entrega de los respectivos informes en formato digital.

Fabian Medina B.

FABIAN ENRIQUE MEDINA BARRIOS
FIRMA CONTRATISTA
C.C 11229692 DE GIRARDOT

HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO



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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: JERUSALEN

NOMBRE DEL FORMADOR: FABIAN MEDINA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10; 00 AM	GRUPO						INCIACION		
	SEDE DE TRABAJO						VILLA OLIMPCA		
10:00AM A 12:00 PM	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO						VILLA OLIMPCA		
1:00 PM A3: 00 PM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAO						VILLA OLIMPCA		
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INCIACION			INCIACION			
	SEDE DE TRABAJO		VILLA OLIMPCA			VILLA OLIMPCA			
4 :00P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO		INCIACION			FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO		VILLA OLIMPCA			VILLA OLIMPCA			
6:00 P.M. A 8:00P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO		VILLA OLIMPCA			VILLA OLIMPCA			

NOMBRE MONITOR FABIAN MEDINA

COBERTURA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

FUTBOL

COBERTURA MES DE MAYO 2022

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	6	4	6		4										10
8 AÑOS	3	3	3		3										6
9 AÑOS	4	3	4		3										7
10 AÑOS	6	3	6		3										9
11 AÑOS	2	1	2		1										3
12 AÑOS	3	2	3		2										5
13 AÑOS	2	1	2		1										3
14 AÑOS	3	1	3		1										4
15 AÑOS	2	1	2		1										3
16 AÑOS	2	1	2		1										3
17 AÑOS	2		2												2
TOTALES	37	20	37		20										57

FORMADOR FABIAN ENRRIQUE MEDINA

MUNICIPIO: JERUSALEN

DISCIPLINA : FUTBOL

CONTROLES DE ASISTENCIA DE LOS 3 NIVELES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DIEGO ANDRES VILLALBA CARREÑO	3132329173			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	13	0	100%
2	DAVID LOZANO	3122254524			1			1	1			1			1	1			1			1	0			1			1	1			0	13	11	2	85%
3	MELANY BETANCOUR RUBIANO	3113062678			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	0			1	13	11	2	85%
4	HEIDY CASTAÑEDA CHAVEZ	3209667955			0			0	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	11	2	85%
5	HEIMAR BARRIOS	3166326723			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	13	0	100%
6	MARIANA JARA HERRERA	3222244465			1			1	1			0			1	1			1			0	1			1			0	0			0	13	8	5	62%
7	HANNER EDUARDO PARRA TERREROS	3108057080			1			1	1			1			0	0			1			1	1			1			1	1			1	13	11	2	85%
8	ANGIE LUCIANA CAMARGO RODRIGUEZ	3217201864			0			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
9	ANDRES OSORIO AVENDAÑO	3168309988			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
10	JOSE MANUEL FERNANDEZ GUZMAN	3182655782			1			1	1			1			1	1			1			1	0			0			1	1			1	13	11	2	85%
11	EDGAR ANDRES	3178069905			1			1	1			1			1	1			1			0	1			1			1	1			0	13	11	2	85%
12	VALENTINA TEUTA RUBIANO	3148143666			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	0			1	13	11	2	85%
13	ANGELINA SALGERO ROJAS	3229355524			1			1	1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
14	CAMILO BERNAL GARCIA	3216405485			0			1	0			1			1	0			1			0	1			0			1	1			1	13	8	5	62%
15	JACOBO LOZANO VELAZQUES	3137054238			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1			0	1			0	13	10	3	77%
16	SANTIAGO BERNAL	3142075696			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
17	HANNA SOFIA MARTINEZ MOJICA	3214455729			1			1	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
18	NEYMAR CORTES PULECIO	3202597206			1			1	1			0			1	1			1			0	0			1			1	1			1	13	10	3	77%

MUNICIPIO: JERUSALEN

DEPORTE: FUTBOL

MONITOR: FABIAN E. MEDINA

MES: MAYO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SARA SOFIA CORTES PEÑA	3115518662			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	13	0	100%
2	JAVIER FRANCO CARVAJAL	3102502524			1			1	1			1			1	1			1			1	0			1			1	1			0	13	11	2	85%
3	ANDRES VARGAS BOCANEGRA	3127896547			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	0			1	13	11	2	85%
4	JONIER CORTES PULECIO	3213176667			0			0	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	11	2	85%
5	KAREN JULIANA CASTAÑEDA CHAVEZ	3209667955			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	13	0	100%
6	HEIDY JOHANA CASTAÑEDA CHAVEZ	3209667955			1			1	1			0			1	1			1			0	1			1			0	0			0	13	8	5	62%
7	LIZETH VALERIA GORDILLO MOYA	3224398001			1			1	1			1			0	0			1			1	1			1			1	1			1	13	11	2	85%
8	EDWIN JOEL FERRUCHO GOMEZ	3162546769			0			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
9	EDGAR ANDRES JARA HERRERA	3178069905			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
10	EDWIN CORTES PULECIO	3213176667			1			1	1			1			1	1			1			1	0			0			1	1			1	13	11	2	85%
11	KAREN SOFIA MORENO TERREROS	3122132789			1			1	1			1			1	1			1			0	1			1			1	1			0	13	11	2	85%
12	MARIA CAMILA MORENO TERREROS	3122132789			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	0			1	13	11	2	85%
13	EMANUEL TRIANA GIRAL	3202973426			1			1	1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
14	NATALYA RUBIANO	3217201864			0			1	0			1			1	0			1			0	1			0			1	1			1	13	8	5	62%
15	LUIS DAVID CRUZ RODRIGUEZ	3015704805			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1			0	1			0	13	10	3	77%
16	DANIEL ANDRADE GOMEZ	3124013469			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
17	MATIAS MARTINEZ MOJICA	3214455721			1			1	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
18	JUAN STEBAN RAMIREZ	3154775258			1			1	1			0			1	1			1			0	0			1			1	1			1	13	10	3	77%
19	VALERY MOSQUERA RUBIANO	3148143666			1			1	1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
20	THALIANA PULECIO ROJAS	3229355524			0			1	0			1			1	0			1			0	1			0			1	1			1	13	8	5	62%
21	ANDRES FELIPE SOTO PATIÑO	3213373182			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1			0	1			0	13	10	3	77%
22	DANIEL SOTO PATIÑO	3213373182			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
23	CRISTIAN MARTINEZ MORALES	3214455721			1			1	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
24	SANTIAGO SANCHEZ BERNAL	3142075696			1			1	1			0			1	1			1			0	0			1			1	1			1	13	10	3	77%

MUNICIPIO: JERUSALEN
DEPORTE: FUTBOL
MONITOR: FABIAN E. MEDINA
MES: MAYO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	KEVIN MOLINA	3146336131			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	13	0	100%
2	JORGE ANDRES CORTES YATE	3213440466			1			1	1			1			1	1			1			1	0			1			1	1			0	13	11	2	85%
3	JULIANA SALGUERO HENAO	3144526233			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	0			1	13	11	2	85%
4	MARIA FERNANDA PAEZ	3127959174			0			0	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	11	2	85%
5	ANGIE CAMILA CASTAÑEDA CHAVEZ	3209667955			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	13	0	100%
6	JIMMY ALEXANDER HERNANDEZ	3222244465			1			1	1			0			1	1			1			0	1			1			0	0			0	13	8	5	62%
7	KEVIN CARDONA RODRIGUEZ	3124911540			1			1	1			1			0	0			1			1	1			1			1	1			1	13	11	2	85%
8	LUIS ALEJANDRO VARON RODRIGUEZ	3217201809			0			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
9	JUAN DAVID TRIANA RODRIGUEZ	3105820640			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
10	JONIFER PERDOMO MEDINA	3123483311			1			1	1			1			1	1			1			1	0			0			1	1			1	13	11	2	85%
11	SHARICK VALENTINA CORTES YATE	3213440466			1			1	1			1			1	1			1			0	1			1			1	1			0	13	11	2	85%
12	JORGE SANTIAGO JARA HERRERA	3222244465			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	0			1	13	11	2	85%
13	NICOLAS MARTINEZ MOJICA	3214455721			1			1	1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			1	13	12	1	92%
14	JOHAN STEVEN FERRUCHO	3215349878			0			1	0			1			1	0			1			0	1			0			1	1			1	13	8	5	62%
15	NICOLAS RODRIGUEZ	3125456241			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1			0	1			0	13	10	3	77%

MUNICIPIO: JERUSALEN

DEPORTE: FUTBOL

MONITOR: FABIAN E. MEDINA

MES: MAYO

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LAS SESIONES DESARROLLADAS

















EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS EN LAS CUALES SE UTILIZA LA IMAGEN Y LOS NOMBRE DE INDEPORTES CUNDINAMARCA





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

MES				JUNIO		**MUNICIPIO:** JERUSALEN					
LUGAR:				VILLA OLIMPICA		**HORARIO DE PRACTICA:** MARTES Y VIERNES DE 2:00PM A 8:00PM Y SABADO 8AM A 3PM					
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**		**JUNIO**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	×		×		×			
			RESPONSABILIDAD	×							
			COMPAÑERISMO								
			CONVIVENCIA	×		×		×			
			COOPERACION								
			LEALTAD								
			TRABAJO EN EQUIPO	×		×		×			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD								
			OBEDIENCIA								
			AUTODISCIPLINA	×		×		×			
			PARTICIPACIÓN	×		×		×			
			PERSEVERANCIA								
			AUTODOMINIO								
			RECOMPENSA								
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	×		×		×			
			MOVILIDAD ARTICULAR	×		×		×			
			CALENTAMIENTO	×		×		×			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	×							
			RITMO					×			
			EQUILIBRIO								
			ORIENTACION	×		×					
			DIFERENCIACION					×			
			REACCIÓN			×		×			
			ADAPTACIÓN	×		×					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	×		×		×			
			VELOCIDAD			×		×			
			FLEXIBILIDAD	×		×		×			
			RESISTENCIA	×		×		×			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FORTALECIMIENTO DE LA TECNICA INDIVIDUAL					×			
			ELEMENTOS DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL			×		×			
			REFORZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ASPECTOS TECNICOS			×		×			
			PERCEPCION DE ESPACIALIDAD Y LA TEMPORALIDAD	×							
			CAPACIDADES PSICOMOTRICES	×							
		ELEMENTOS TACTÍCOS						×			
			PARTIDOS PRE-COMPETITIVOS DE APLICACIÓN DE LOS SISTEMAS			×					
			ENTRE LOS PROPIOS JUGADORES								
			ACTIVIDADES TACTICO -ESTRATEGICAS					×			
			EJERCICIOS CON Y SIN BALON			×					
			EJERCICIOS DE COORDINACION			×					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	×		×		×			
			JUEGOS TRADICIONALES	×		×		×			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					×			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	×		×		×			
			FESTIVALES RECREATIVOS								
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	×		×		×			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	×		×		×			

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina B.

FABIAN ENRIQUE MEDINA BARRIOS

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

Fecha: 3/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 121**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 82 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. conduccion de balon	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. circuitos con balon	X		5	
3.			5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha: 3/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 122**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas: 24**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tros al arco	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Zig-Zag	X		5	
3. Desplazamiento lateral	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha: 3/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 123**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los ejercicos con balon, pase, control etc

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Tros al arco	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Zig-Zag	X		5	
3. Desplazamiento lateral	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina R.

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

Fecha: 4/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm - 04:00 p.m.	N° de sesión: 124	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: FABIAN MEDINA			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Control del balon en el aire y manejo

Objetivo Especifico: Aprender a tener control del baoon cuando se realizan pases en el aire

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	5	
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica			
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	7	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tiros al arco desde punto penal	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Transporte del balon para manejo y dominio	X		5	
3. Tiros al arco con perfil derecho	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina R.

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

Fecha: 4/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 08:00 am- 10:00 am.	**N° de sesión: 125**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas: 24**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Perfeccionar el tiro del balon y su conduccion

Objetivo Especifico: Generar un perfeccionamiento del balon y su manejo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 62 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	X	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Manejo del balon con planta de pie	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. control del balon con pierna derecha	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina R

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

Fecha: 4/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 08:00 am- 10:00 a.m.	**N° de sesión: 126**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Perfeccionar el tiro del balon y su conduccion

Objetivo Especifico: Generar un perfeccionamiento del balon y su manejo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los ejercicos con balon, pase, control etc

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	X	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Manejo del balon con planta de pie	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. control del balon con pierna derecha	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina R.

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

Fecha: 7/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 127**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. circuitos con balon	X		5	
3.			5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina B.

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

Fecha: 7/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 128**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas: 24**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tros al arco	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Zig-Zag	X		5	
3. Desplazamiento lateral	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina B.

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

Fecha: 7/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 129**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los ejercicos con balon, pase, control etc

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Tros al arco	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Zig-Zag	X		5	
3. Desplazamiento lateral	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha: 10/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm - 04:00 p.m.	N° de sesión: 130	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: FABIAN MEDINA			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 6-8 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Control del balon en el aire y manejo

Objetivo Especifico: Aprender a tener control del baoon cuando se realizan pases en el aire

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 62 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	5	
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica			
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	7	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Tiros al arco desde punto penal	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Transporte del balon para manejo y dominio	X		5	
3. Tiros al arco con perfil derecho	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha: 10/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 08:00 am- 10:00 am.	**N° de sesión: 131**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas: 24**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Perfeccionar el tiro del balon y su conduccion

Objetivo Especifico: Generar un perfeccionamiento del balon y su manejo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	X	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Manejo del balon con planta de pie	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. control del balon con pierna derecha	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha: 10/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 08:00 am- 10	**N° de sesión: 132**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Perfeccionar el tiro del balon y su conduccion

Objetivo Especifico: Generar un perfeccionamiento del balon y su manejo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los ejercicos con balon, pase, control etc

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	X	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Manejo del balon con planta de pie	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. control del balon con pierna derecha	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha: 11/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm - 04:00 p.m.	N° de sesión: 133	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: FABIAN MEDINA			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Control del balon en el aire y manejo

Objetivo Especifico: Aprender a tener control del baoon cuando se realizan pases en el aire

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	5	
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica			
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	7	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tiros al arco desde punto penal	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Transporte del balon para manejo y dominio	X		5	
3. Tiros al arco con perfil derecho	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina B.

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

Fecha: 11/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 08:00 am- 10:(	**N° de sesión: 134**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas: 24**		**Edades:** 9-12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Perfeccionar el tiro del balon y su conduccion

Objetivo Especifico: Generar un perfeccionamiento del balon y su manejo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 62 MI		MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	X	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1.Manejo del balon con planta de pie	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. control del balon con pierna derecha	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los de	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina B.

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

Fecha: 11/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 08:00 am- 10:00 a.m.	**N° de sesión: 135**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Perfeccionar el tiro del balon y su conduccion

Objetivo Especifico: Generar un perfeccionamiento del balon y su manejo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los ejercicos con balon, pase, control etc

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 62 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	X	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1.Manejo del balon con planta de pie	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. control del balon con pierna derecha	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina B.

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

Fecha: 14/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 136**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. circuitos con balon	X		5	
3.			5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina B.

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

Fecha:	14/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 137**		**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA				**N° de deportistas: 24**			**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 82 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Tros al arco	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Zig-Zag	X		5	
3. Desplazamiento lateral	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha:	14/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 138**		**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA				**N° de deportistas:** 15			**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los ejercicos con balon, pase, control etc

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Tros al arco	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Zig-Zag	X		5	
3. Desplazamiento lateral	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina B.

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

Fecha: 17/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm - 04:00 p.m.	N° de sesión: 139	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: FABIAN MEDINA			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Control del balon en el aire y manejo

Objetivo Especifico: Aprender a tener control del baoon cuando se realizan pases en el aire

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	5	
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica			
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	7	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tiros al arco desde punto penal	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Transporte del balon para manejo y dominio	X		5	
3. Tiros al arco con perfil derecho	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha: 17/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 08:00 am- 10:00 am.	**N° de sesión: 140**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas: 24**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Perfeccionar el tiro del balon y su conduccion

Objetivo Especifico: Generar un perfeccionamiento del balon y su manejo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 62 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	X	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Manejo del balon con planta de pie	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. control del balon con pierna derecha	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina R.

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

Fecha:	17/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 08:00 am- 10	**N° de sesión: 141**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA				**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Perfeccionar el tiro del balon y su conduccion

Objetivo Especifico: Generar un perfeccionamiento del balon y su manejo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los ejercicos con balon, pase, control etc

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	X	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Manejo del balon con planta de pie	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. control del balon con pierna derecha	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha: 18/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm - 04:00 p.m.	N° de sesión: 142	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: FABIAN MEDINA			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Control del balon en el aire y manejo

Objetivo Especifico: Aprender a tener control del baoon cuando se realizan pases en el aire

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 62 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	5	
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica			
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	7	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Tiros al arco desde punto penal	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Transporte del balon para manejo y dominio	X		5	
3. Tiros al arco con perfil derecho	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina R.

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

Fecha:	18/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 08:00 am- 10:(	**N° de sesión: 143**	**N° de semana:** 3	
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA				**N° de deportistas: 24**		**Edades:** 9-12 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Perfeccionar el tiro del balon y su conduccion

Objetivo Especifico: Generar un perfeccionamiento del balon y su manejo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 62 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	X	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Manejo del balon con planta de pie	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. control del balon con pierna derecha	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los de	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina R.

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

Fecha: 18/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 08:00 am- 10:00 a.m.	**N° de sesión: 144**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Perfeccionar el tiro del balon y su conduccion

Objetivo Especifico: Generar un perfeccionamiento del balon y su manejo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los ejercicos con balon, pase, control etc

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 62 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	X	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Manejo del balon con planta de pie	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. control del balon con pierna derecha	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha: 21/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 145**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. circuitos con balon	X		5	
3.			5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina B.

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

Fecha: 21/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 146**	**N° de semana:** 4	
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas: 24**		**Edades:** 9-12 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tros al arco	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Zig-Zag	X		5	
3. Desplazamiento lateral	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha: 21/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 147**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los ejercicos con balon, pase, control etc

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Tros al arco	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Zig-Zag	X		5	
3. Desplazamiento lateral	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina B.

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

Fecha: 24/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm - 04:00 p.m.	N° de sesión: 148	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: FABIAN MEDINA			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Control del balon en el aire y manejo

Objetivo Especifico: Aprender a tener control del baoon cuando se realizan pases en el aire

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 62 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	5	
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica			
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	7	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Tiros al arco desde punto penal	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Transporte del balon para manejo y dominio	X		5	
3. Tiros al arco con perfil derecho	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha: 24/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 08:00 am- 10:00 am.	**N° de sesión: 149**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas: 24**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Perfeccionar el tiro del balon y su conduccion

Objetivo Especifico: Generar un perfeccionamiento del balon y su manejo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	X	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Manejo del balon con planta de pie	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. control del balon con pierna derecha	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha:	24/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 08:00 am- 10	**N° de sesión: 150**		**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA				**N° de deportistas:** 15			**Edades:** 13-17 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Perfeccionar el tiro del balon y su conduccion							
Objetivo Especifico: Generar un perfeccionamiento del balon y su manejo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los ejercicos con balon, pase, control etc							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	X	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Manejo del balon con planta de pie	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. control del balon con pierna derecha	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha: 25/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm - 04:00 p.m.	N° de sesión: 151	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: FABIAN MEDINA			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Control del balon en el aire y manejo

Objetivo Especifico: Aprender a tener control del baoon cuando se realizan pases en el aire

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 62 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	5	
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica			
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	7	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Tiros al arco desde punto penal	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Transporte del balon para manejo y dominio	X		5	
3. Tiros al arco con perfil derecho	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina R.

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

Fecha: 25/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 08:00 am- 10:0	**N° de sesión: 152**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas: 24**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Perfeccionar el tiro del balon y su conduccion

Objetivo Especifico: Generar un perfeccionamiento del balon y su manejo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase		X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista		X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular		X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 62 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	X	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1.Manejo del balon con planta de pie	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. control del balon con pierna derecha	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los de	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha: 25/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 08:00 am- 10:00 a.m.	**N° de sesión: 153**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Perfeccionar el tiro del balon y su conduccion

Objetivo Especifico: Generar un perfeccionamiento del balon y su manejo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los ejercicos con balon, pase, control etc

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 62 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	5	
7. Escalera de velocidad		Reacción			
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	x	8	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	x	8	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	x	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	x	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	8	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	X	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Manejo del balon con planta de pie	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. control del balon con pierna derecha	X		5	
3. Tiros al arco con portero	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5		

FIRMA FORMADOR: Fabian medina B.

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

Fecha: 28/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 154**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. circuitos con balon	X		5	
3.			5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina B.

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

Fecha: 28/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 155**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas: 24**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 82 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Tros al arco	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Zig-Zag	X		5	
3. Desplazamiento lateral	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina B.

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

Fecha: 28/06/2022	**Lugar:** VILLA OLIMPICA	**Municipio:** JERUSALEN	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 156**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: FABIAN E. MEDINA			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

Objetivo Especifico: Tener mayor resstencia en el area de juego y manejar adecuadamente el balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): perfeccionar los ejercicos con balon, pase, control etc

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividades a realizar en la sesion	Introduccion a la clase	X	5	
2. Toma de asistencia	Llamado a lista	X	5	
3. Estiramiento articulaciones	Movilidad Articular	X	5	
4. Movimientos en espacio reducido	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Anaeróbica	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		Desplazamiento	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo	X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio	X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación	X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación	x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	Patrones Basicos de Movimiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Tros al arco	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. Zig-Zag	X		5	
3. Desplazamiento lateral	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: Fabian Medina B.

DESPACHO ALCALDE

Jerusalén, Mayo 2 de 2022

EL SECRETARIO DE GOBIERNO COMO ENCARGADO DE LA COORDINACION MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DEL MUNICIPIO DE JERUSALEN

HACE CONSTAR:

Que **FABIAN ENRIQUE MEDINA BARRIOS**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 11229692 de Girardot, desde el día 01 de abril de 2022 y hasta el 30 de abril de 2022 ha venido desarrollando actividades como **FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL**.

La presente se expide a los dos (02) días del mes de Mayo de 2022.

Cordialmente;

LUIS CARLOS SILVA SILVA
Secretario General y de Gobierno
Alcaldía Municipal de Jerusalén

EVIDENCIAS DE APOYOS

Apoyo en la carrera ciclística al sur organizada por INDEPORTES y la GOBERNACION DEL TOLIMA





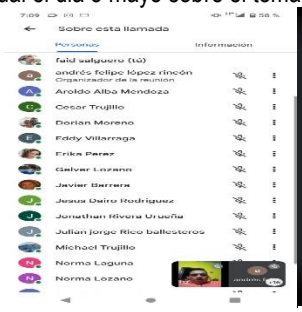


EVIDENCIAS DE REUNIONES CON LA SUBGERENCIA TECNICA

1) Reunion virtual el dia 2 de mayo organizada por el señor gestor y la subgerencia técnica.



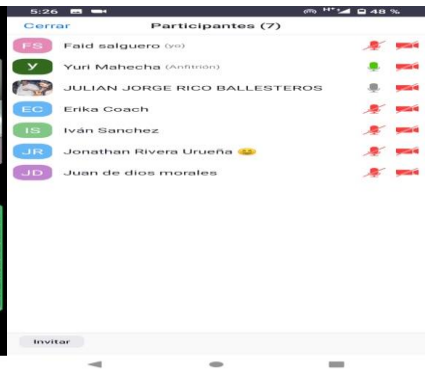

2) Reunion virtual el dia 3 mayo sobre el tema de cobertura por disciplina organizada por el señor gestor.



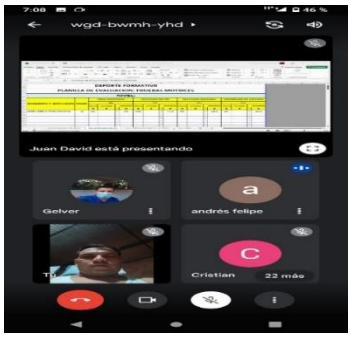

3) Capacitación el dia 13 de mayo en el municipio de Fusagasugá sobre los test de pruebas antropométricas y físicas.



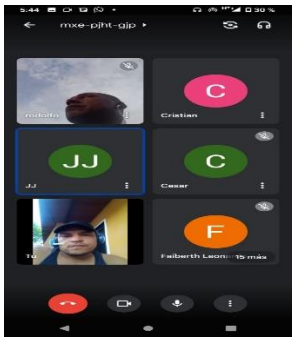

4) Reunion virtual el dia 20 de mayo para el apoyo de la actividad del dia del desafío organizada por la coordinación de deportes del municipio.

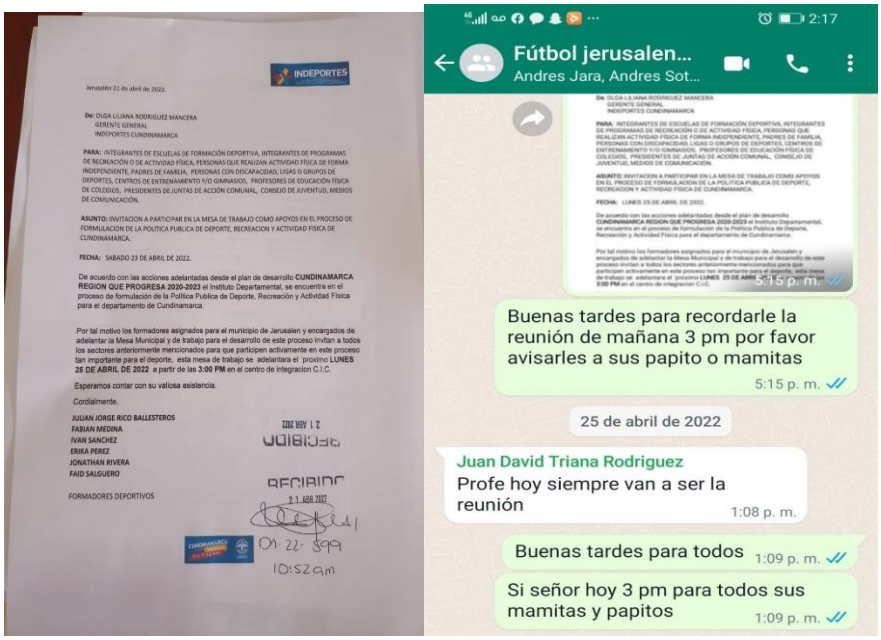
5) Reunión virtual el dia 23 de mayo sobre capacitación de los formatos para el desarrollo de los test antropométrica y física organizada por la subgerencia técnica y el señor gestor.



6) Reunión el dia 30 de mayo sobre entrega de las evidencias e informe de los test de las pruebas antropométricas y físicas.



CONVOCATORIA POLITICA PÚBLICA



Jerusalén 21 de abril de 2022.

De: OLGA LILIANA RODRIGUEZ MANCERA
GERENTE GENERAL
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PARA: INTEGRANTES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA, INTEGRANTES DE PROGRAMAS DE RECREACIÓN O DE ACTIVIDAD FÍSICA, PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA INDEPENDIENTE, PADRES DE FAMILIA, PERSONAS CON DISCAPACIDAD, LIGAS O GRUPOS DE DEPORTES, CENTROS DE ENTRENAMIENTO Y/O GIMNASIOS, PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE COLEGIOS, PRESIDENTES DE JUNTAS DE ACCIÓN COMUNAL, CONSEJO DE JUVENTUD, MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

ASUNTO: INVITACION A PARTICIPAR EN LA MESA DE TRABAJO COMO APOYOS EN EL PROCESO DE FORMULACION DE LA POLITICA PUBLICA DE DEPORTE, RECREACION Y ACTIVIDAD FISICA DE CUNDINAMARCA.

FECHA: SABADO 23 DE ABRIL DE 2022.

De acuerdo con las acciones adelantadas desde el plan de desarrollo **CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA 2020-2023** el Instituto Departamental, se encuentra en el proceso de formulación de la Política Publica de Deporte, Recreación y Actividad Física para el departamento de Cundinamarca.

Por tal motivo los formadores asignados para el municipio de Jerusalen y encargados de adelantar la Mesa Municipal y de trabajo para el desarrollo de este proceso invitan a todos los sectores anteriormente mencionados para que participen activamente en este proceso tan importante para el deporte. esta mesa de trabajo se adelantara el proximo **LUNES 25 DE ABRIL DE 2022** a partir de las **3:00 PM** en el centro de integracion C.I.C.

Esperamos contar con su valiosa asistencia.

Cordialmente.

JULIAN JORGE RICO BALLESTEROS
FABIAN MEDINA
IVAN SANCHEZ
ERIKA PEREZ
JONATHAN RIVERA
FAID SALGUERO

FORMADORES DEPORTIVOS

RECIBIDO
21 ABR 2022
10:52 am

MESAS DE POLITICA PÚBLICA

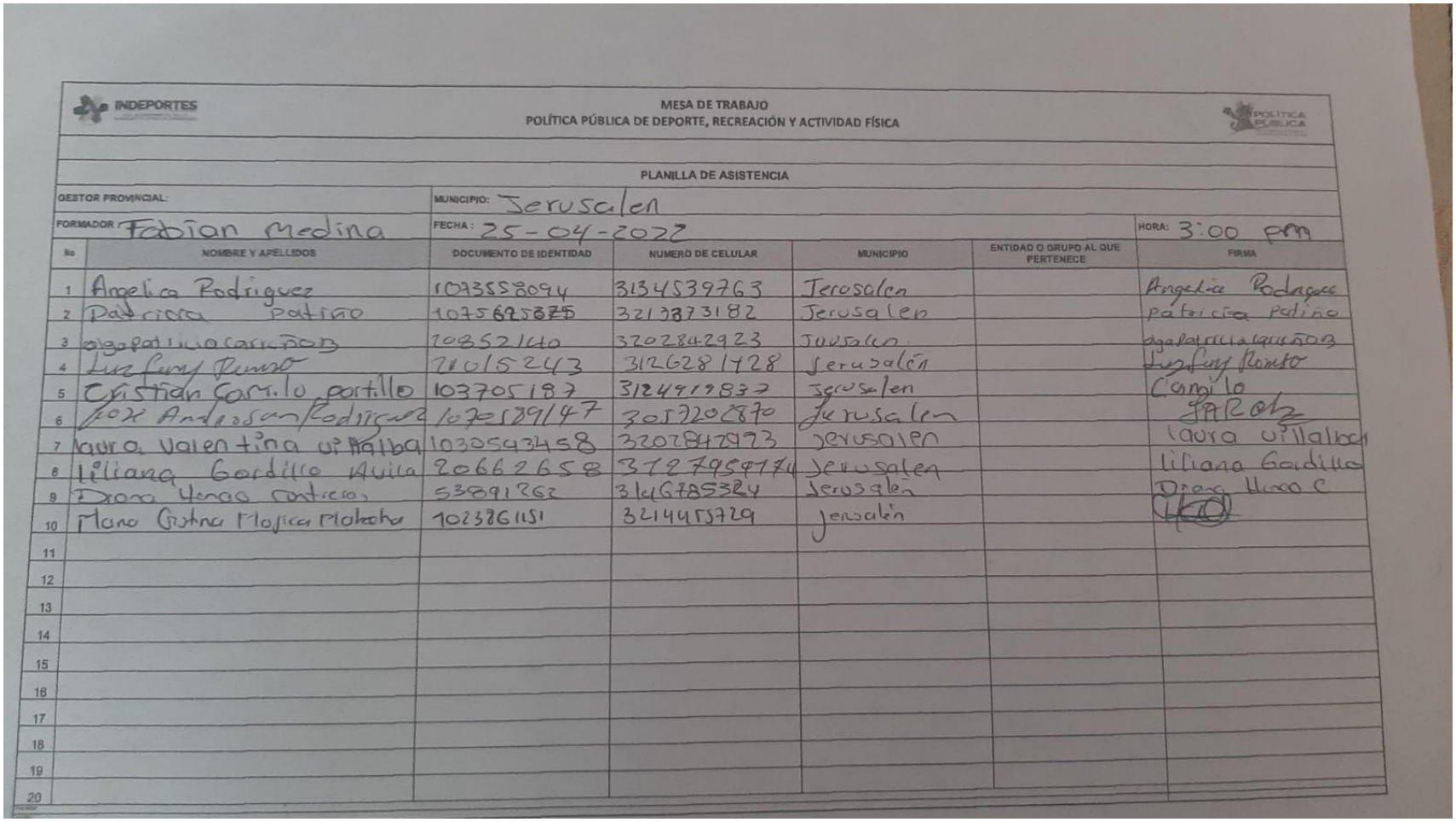








PLANILLAS DE ASISTENCIA



INDEPORTES

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

POLÍTICA PÚBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL:

MUNICIPIO: Jerusalen

FORMADOR: Fabian Medina

FECHA: 25-04-2022

HORA: 3:00 pm

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Angelica Rodriguez	1023558094	3134539763	Jerusalen		Angelica Rodriguez
2	Patricia Patiño	1075625875	3213873182	Jerusalen		patricia Patiño
3	olga patricia carreño	20852140	3202842923	Jerusalen		olga patricia carreño
4	Luz fany Ramos	21015243	3126281428	Jerusalén		Luz fany Ramos
5	Cristian Camilo portillo	1037051877	3124919837	Jerusalen		Camilo
6	Jose Andersan Rodriguez	1075289147	3057202870	Jerusalen		
7	laura valentina villalba	1030543458	3202847973	Jerusalen		laura villalba
8	liliana Gordillo Avila	20662658	3127957174	Jerusalen		liliana Gordillo
9	Diana Heras cortes	53091762	3146785384	Jerusalen		Diana Heras C
10	Mano Cristina Mojica Maldonado	1023861151	3214455729	Jerusalén		
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS

INFORME TECNICO

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS	FECHA/HORA/NIVEL/LUGAR
PESO CORPORAL El niño, niña o joven descalzo, se situará en el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies descalzos, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Unidad de Medida Kilogramos.	17 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS VILLA OLIMPICA
ESTATURA DE PIE El niño, niña o joven permanecerá de pie con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con la cinta métrica y/o metro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del oído y el borde inferior de la órbita del ojo. El niño, niña o joven inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Unidad de medida centímetros.	17 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS VILLA OLIMPICA
PERÍMETRO DE LA CINTURA El niño, niña o joven llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca. Unidad de medida centímetros.	17 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS VILLA OLIMPICA
ESTATURA SENTADO El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco. Unidad de medida centímetros**.**	17 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS VILLA OLIMPICA

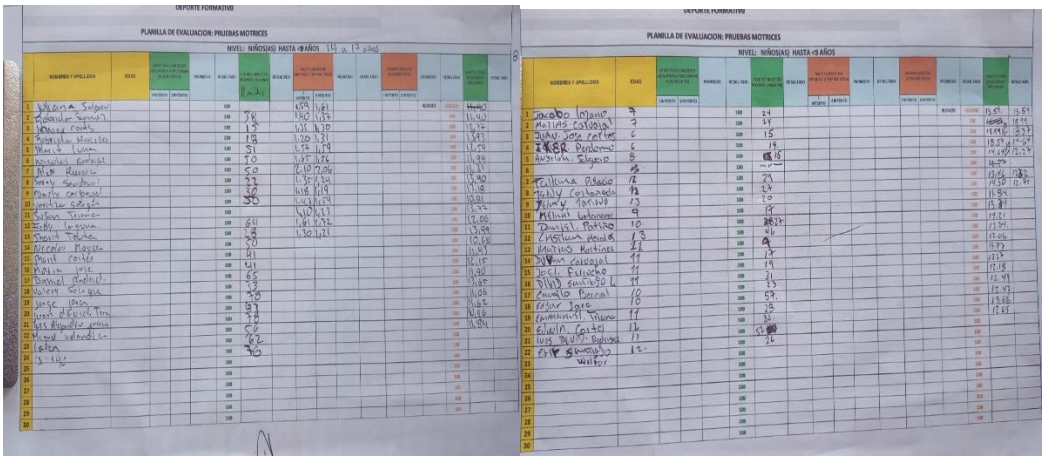
PRUEBAS FISICAS	FECHA/HORA/NIVEL/LUGAR
TEST: 20 METROS Los participantes comenzaran de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida segundos/milésimas.	19 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS VILLA OLIMPICA
TEST DEL BASTÓN El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo y se toma la medida al ser atrapado. Se registra en centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano.	19 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS VILLA OLIMPICA CENTRO DE INTEGRACION CIUDADANO C.I.C
TEST SHUTTLE 4X10 METROS Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida. Unidad de medida en segundos/milésimas.	24 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS VILLA OLIMPICA CENTRO DE INTEGRACION CIUDADANO C.I.C
TEST SALTO LARGO SIN IMPULSO La prueba de salto horizontal comienza de pie, con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Unidad de medida centímetros.	24 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS VILLA OLIMPICA CENTRO DE INTEGRACION CIUDADANO C.I.C
TEST COURSE NAVETTE Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20 metros en doble sentido, ida y vuelta. El ritmo de carrera es impuesto por una señal sonora. El reproductor de audio debe estar colocado en un costado del espacio para facilitar el sonido. Las primeras etapas son de velocidad baja y tienen como objetivo familiarizarse con el test y, a su vez, realizar una	26 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS VILLA OLIMPICA CENTRO DE INTEGRACION CIUDADANO C.I.C

entrada en calor específica. El sujeto debe pisar detrás de la línea de 20 metros en el momento justo en que se emite la señal sonora o «beep». El test finaliza cuando el sujeto se detiene por que alcanzó la fatiga o cuando por 2 veces consecutivas no llega a pisar detrás de la línea al sonido del «beep». Unidad de medida; número de recorridos realizado.	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



BORRADORES



DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 AÑOS 10 a 17 años

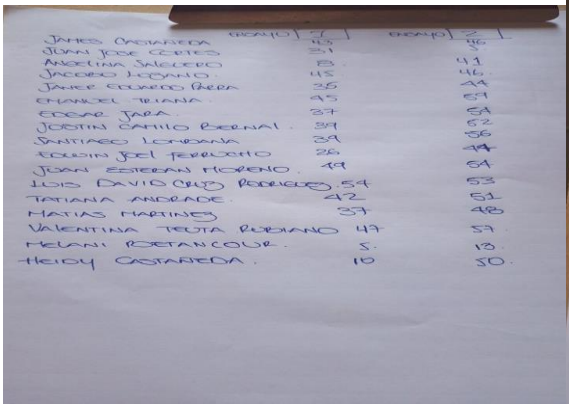
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD													
1	Valeria Salgado														
2	Alexander Ramos														
3	Jenifer Cortes														
4	Angelina Morales														
5	Maria Leon														
6	Nicolas Cortes														
7	Alex Ramos														
8	Mary Sanchez														
9	Mariy Cortes														
10	Jenifer Salgado														
11	Susana Torres														
12	Betty Loaiza														
13	Sarit Tapia														
14	Nicolas Ramos														
15	Mariit Cortes														
16	Maria Jose														
17	Daniel Portilla														
18	Valery Salgado														
19	Jorge Jara														
20	Juan Esteban Moreno														
21	Luis Arguello Cortes														
22	Yuri Hernandez														
23	Leon														
24	[illegible]														
25															
26															
27															
28															
29															
30															

DEPORTE FORMATIVO

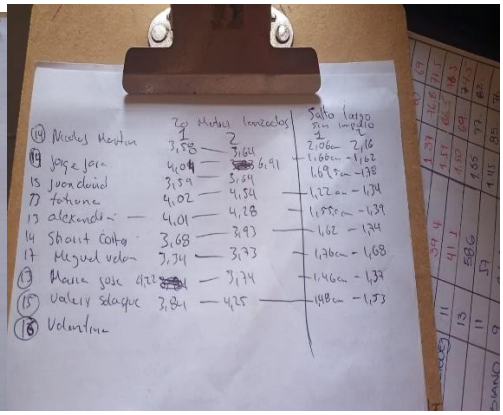
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 AÑOS

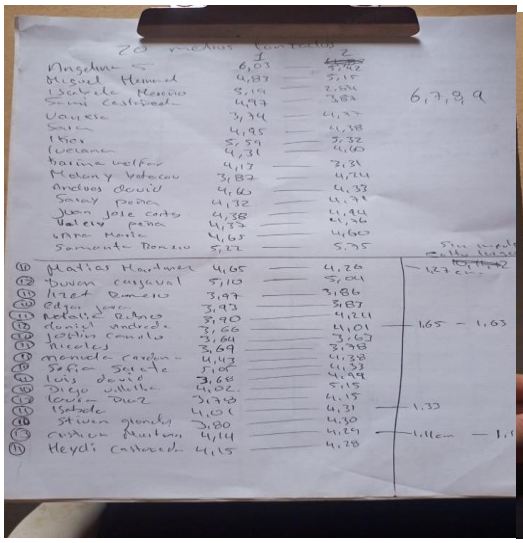
	SOBRENOMBRES Y APELLIDOS	EDAD													
1	Jacobo Moreno	7													
2	Matias Cardenas	7													
3	Juan Jose cortes	6													
4	[illegible] Perdomo	6													
5	Avstina Salgado	8													
6															
7	Paulina Pascio	12													
8	Yeliv Coltrado	12													
9	Yelmy Martinez	13													
10	Melani Betancourt	9													
11	Daniel Portilla	10													
12	Cristian Henao	13													
13	Mateo Martinez	11													
14	Juan carvajal	11													
15	Jesi Eduardo	11													
16	Yuli Sanchez	11													
17	Ricardo Bernal	10													
18	Edgar Jara	10													
19	Emmanuel Tirado	11													
20	Estefania Cortes	12													
21	Luis David Cortes	11													
22	[illegible] Sanchez	12													
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															



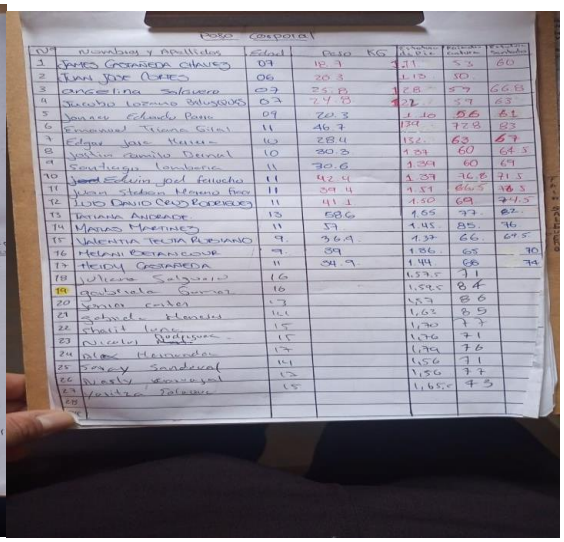
JAMES CASTAÑEDA	09	46
JUAN JOSE CORTES	06	31
ANGELINA SALGUERO	09	44
JACOBO MORENO	07	46
JAMES EDUARDO PARRA	06	44
EMANUEL TIRADO	09	69
EDGAR JARA	09	64
JOSTIN CAMILO BERNAL	09	62
SANTIAGO LOMBANA	09	56
EDWIN JOEL FERRUCHO	06	44
JUAN ESTEBAN MORENO	09	64
LUIS DAVID CRUZ RODRIGUEZ	09	53
TATIANA ANDRADE	09	51
MATIAS MARTINEZ	09	48
VALENTINA TEOTA ROBIANO	09	57
MELANI BETANCOURT	09	18
HEIDY CASTAÑEDA	09	50



14	Nicolas Martinez	3,58	3,64	2,06m - 2,16
19	Jorge Jara	4,04	6,91	1,60m - 1,62
15	Juan David	3,59	3,64	1,69m - 1,78
17	Stefanie	4,02	4,54	1,22m - 1,34
13	Alexander	4,01	4,28	1,35m - 1,39
14	Sharit Cortes	3,68	3,93	1,62 - 1,74
17	Miguel Velez	3,34	3,73	1,76m - 1,68
13	Maria Jose	4,22	3,74	1,46m - 1,37
15	Valery Salgado	3,81	4,25	1,48m - 1,53
16	Valentina			



	Angelina	6,03	5,46
	Miguel Hernandez	4,87	5,15
	Isabella Moreno	5,19	2,50
	Sarit Castillo	4,99	3,84
	Valeria	3,44	4,17
	Sara	4,95	4,38
	Ibon	5,59	3,32
	Luciana	4,31	4,60
	Karina Velez	4,17	3,31
	Melany Betancur	3,82	4,44
	Andres David	4,60	4,32
	Sergy Parra	4,72	4,94
	Juan Jose Cortes	4,88	4,44
	Valery Parra	4,13	4,26
	Anne Marie	4,63	4,60
	Samanta Ramos	5,22	5,35
12	Matias Martinez	4,05	4,26
13	Duvan carvajal	5,10	5,04
14	Ibet Ramos	3,97	3,86
15	Edgar Jara	3,93	3,87
16	Natalie Ramos	3,90	4,21
17	Andrés Andrade	4,01	4,01
18	Jostin Camilo	3,66	3,67
19	Nicolas	3,64	3,63
20	Manuela Cardona	3,69	3,78
21	Stefania Sanabria	4,43	4,38
22	Luis David	4,08	4,53
23	Diego Villalba	3,68	4,99
24	Laura Diaz	4,02	5,15
25	Isabela	3,79	4,15
26	Stiven Giraldo	4,01	4,31
27	Cristian Fontan	3,90	4,30
28	Heydi Castaño	4,14	4,29
		4,15	4,28



Peso corporal

	Nombres y Apellidos	Edad	Peso KG			
1	JAMES CASTAÑEDA CHAVES	09	12.7	7,11	53	60
2	JUAN JOSE CORTES	06	20.3	1.15	30	
3	ANGELINA SALGUERO	09	25.8	1.28	57	66.8
4	JACOBO MORENO SALGUERO	07	27.5	1.22	57	63
5	JAMES EDUARDO PARRA	09	20.3	1.10	56	61
6	EMMANUEL TIRADO SILVA	11	46.7	1.39	72.8	83
7	EDGAR JARA MARTINEZ	10	28.4	1.32	63	69
8	JOSTIN CAMILO BERNAL	10	30.3	1.37	60	64.5
9	SANTIAGO LOMBANA	11	30.6	1.39	60	69
10	EDWIN JOEL FERUCHO	11	42.4	1.39	76.8	71.5
11	JUAN STEBAN MORENO	11	39.4	1.33	66.5	76.3
12	LUIS DAVID CRUZ RODRIGUEZ	11	41.1	1.50	69	74.5
13	TATIANA ANDRADE	10	58.6	1.65	77	87
14	MATIAS MARTINEZ	11	37	1.45	85	96
15	VALENTINA TEOTA ROBIANO	9	36.9	1.37	66	69.5
16	MELANI BETANCOURT	9	39	1.36	65	70
17	HEIDY CASTAÑEDA	11	34.9	1.44	68	74
18	JULIANA SALGUERO	16		1.53.5	91	
19	GABRIELA GUARIN	16		1.525	84	
20	JENIFER CORTES	13		1,53	86	
21	GABRIELA BERMUDEZ	14		1,65	85	
22	SHARIT TATIANA	15		1,70	77	
23	NICOLAS GUARIN	15		1,76	71	
24	ISAAC HERNANDEZ	13		1,74	76	
25	JERSEY SANDOVAL	14		1,56	71	
26	DIEGO VERGARA	13		1,56	77	
27	JUSTIN TABARES	14		1,65	73	
28						

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION 6 A 8 AÑOS

	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	1073558589	MARIANA JARA HERRERA	7	23		:	11,5	127		:	63,5	65		:	32,5	57		:	28,5
2	1025553848	ANGELINA SALGUERO ROJAS	8	25,8		:	12,9	128		:	64	66,8		:	33,4	59		:	29,5
3	1072108783	JUAN JACOBO LOZANO VELAZQUES	7	24,8		:	12,4	122		:	61	63		:	31,5	59		:	29,5
4	1028790596	SAMI CASTAÑEDA CHAVEZ	7	22,4		:	11,2	122		:	61	64		:	32	55		:	27,5
5	1073558590	NEYMAR CORTES PULECIO	8	25		:	12,5	129		:	64,5	67		:	33,5	60		:	30
6	1028790595	JAMES CASTAÑEDA CHAVEZ	7	18,7		:	9,35	111		:	55,5	60		:	30	53		:	26,5
7	1073558579	CARLOS JOSE SUAREZ BARRERA	8	27,3		:	13,65	130		:	65	66		:	33	60		:	30
8	1189963618	JUAN JOSE CORTES RAMIREZ	6	20,3		:	10,15	113		:	56,5	55		:	27,5	50		:	25
9	1073558635	DILAN ZABALA SERRATO	6	20,7		:	10,35	115		:	57,5	58		:	29	57		:	28,5
10	1073558604	MATIAS CARVAJAL WELFAR	7	24,4		:	12,2	125		:	62,5	65		:	32,5	59		:	29,5
11	1073558627	IKER PERDOMO FONSECA	6	25		:	12,5	122		:	61	63		:	31,5	54		:	27
12	1073558582	MIGUEL SANTIAGO HERNANDEZ MARTINEZ	8	26		:	13	131		:	65,5	67		:	33,5	56		:	28
13						:				:				:				:	
14						:				:				:				:	
15						:				:				:				:	

MUNICIPIO EVALUADO:	JERUSALEN
FORMADOR:	FABIAN MEDINA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS

	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1110552392	MELANY BETANCOUR RUBIANO	9	39		:	19,5	136		:	68	70		:	35	65		:	32,5
2	1073558430	HEIDY JOHANA CASTAÑEDA CHAVEZ	11	39,9		:	19,95	144		:	72	74		:	37	68		:	34
3	1206213963	EDWIN JOEL FERRUCHO GOMEZ	11	42		:	21	137		:	68,5	71		:	35,5	76		:	38
4	1073558483	EDGAR ANDRES JARA HERRERA	10	28,4		:	14,2	132		:	66	67		:	33,5	63		:	31,5
5	1073558366	EDWIN CORTES PULECIO	12	47		:	23,5	159		:	79,5	80		:	40	76		:	38
6	1069176781	EMANUEL TRIANA GIRAL	11	46,7		:	23,35	139		:	69,5	83		:	41,5	72		:	36
7	1028892066	NATALYA RUBIANO	10	29		:	14,5	140		:	70	78		:	39	65		:	32,5
8	1073558382	LUIS DAVID CRUZ RODRIGUEZ	11	41,1		:	20,55	150		:	75	74		:	37	69		:	34,5
9	1012379692	DANIEL ANDRADE GOMEZ	12	47		:	23,5	158		:	79	80		:	40	75		:	37,5
10	1073558410	MATIAS MARTINEZ MOJICA	11	57		:	28,5	145		:	72,5	76		:	38	85		:	42,5
11	1073558365	VALERY MOSQUERA RUBIANO	12	37		:	18,5	150		:	75	73		:	36,5	62		:	31
12	1025542405	THALIANA PULECIO ROJAS	12	37		:	18,5	150		:	75	72		:	36	60		:	30
13	1073558447	DANIEL SOTO PATIÑO	10	25		:	12,5	131		:	65,5	68		:	34	61		:	30,5
14	1075627938	STEVEN GRANADOS AGUILAR	10	35		:	17,5	132		:	66	69		:	34,5	59		:	29,5
15	1075627867	CAMILO BERNAL GARCIA	10	30,3		:	15,15	137		:	68,5	64		:	32	60		:	30
16	1073558527	VALENTINA TEUTA RUBIANO	9	36,9		:	18,45	137		:	68,5	69		:	34,5	66		:	33
17	1075628277	CRISTIAN DIAZ SOLAQUE	9	46		:	23	140		:	70	84		:	42	73		:	36,5
18	1028900787	SANTIAGO LOMBANA TRIANA	11	30,6		:	15,3	139		:	69,5	69		:	34,5	60		:	30
19	1075628358	MATIAS CARRILLO SANCHEZ	9	36		:	18	138		:	69	70		:	35	67		:	33,5
20	1073558485	DIEGO ANDRES VILLALBA	10	29		:	14,5	131		:	65,5	66		:	33	63		:	31,5
21	1220214736	SARA VALENTINA RAMOS	9	44		:	22	142		:	71	84		:	42	74		:	37
22	1022386498	JERONIMO MARIN	10	29		:	14,5	132		:	66	67		:	33,5	64		:	32
23	1030652209	ANGIE LUCIANA CAMARGO RODRIGUEZ	9	34		:	17	136		:	68	64		:	32	61		:	30,5
24	1073558434	ARLEY STIVEN ZABALA SERRATO	11	36		:	18	144		:	72	70		:	35	67		:	33,5
24	1073558380	DUVAN ALFREDO CARVAJAL PERDOMO	11	39		:	19,5	150		:	75	77		:	38,5	74		:	37
25	1073558498	JANNER EDUARDO PARRA TERREROS	10	29		:	14,5	132			66	64			32	60			30
26	1073558540	ANDRES DAVID OSORIO AVENDAÑO	9	24		:	12	132		:	66	64		:	32	62		:	31
27	1023911579	JUAN STEBAN RAMIREZ	12	36		:	18	148		:	74	70		:	35	60		:	30
28	1034577394	JUAN STEBAN MORENO FRASICA	11	39,4		:	19,7	151		:	75,5	76		:	38	66		:	33

MUNICIPIO EVALUADO:	JERUSALEN
FORMADOR:	FABIAN MEDINA

GOBERNAC+A1:T35ION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1073558117	KEVIN MOLINA	15	57		:	28,5	155		:	77,5	65		:	32,5	65		:	32,5
2	1073558077	JULIANA SALGUERO HENAO	16	52		:	26	157		:	78,5	83		:	41,5	71		:	35,5
3	1030543458	LAURA VALENTINA VILLALBA CARREÑO	16	51		:	25,5	157		:	78,5	83		:	41,5	72		:	36
4	1073558097	KEVIN CARDONA RODRIGUEZ	16	56		:	28	170		:	85	90		:	45	74		:	37
5	1028840022	LUIS ALEJANDRO VARON RODRIGUEZ	15	61		:	30,5	171		:	85,5	91		:	45,5	74		:	37
6	1073558147	JUAN DAVID TRIANA RODRIGUEZ	15	46		:	23	156		:	78	80		:	40	69		:	34,5
7	1073558275	JONIER CORTES PULECIO	13	46		:	23	157		:	78,5	77		:	38,5	86		:	43
8	1075625984	JORGE SANTIAGO JARA HERRERA	15	48		:	24	168		:	84	89		:	44,5	76		:	38
9	1031423162	NICOLAS MARTINEZ MOJICA	14	52		:	26	162		:	81	87		:	43,5	72		:	36
10	1073558102	GABRIELA GOMEZ	16	73		:	36,5	159		:	79,5	88		:	44	84		:	42
11	1073558254	ALEXANDRA ZABALA	13	63		:	31,5	162		:	81	90		:	45	83		:	41,5
12	1070599427	SHARIT CORTES YATE	14	52		:	26	163		:	81,5	90		:	45	67		:	33,5
13	1073558188	SHARIT LUNA LOZANO	15	54		:	27	170		:	85	91		:	45,5	77		:	38,5
14	1073558204	SANTIAGO MARIN	14	49		:	24,5	170		:	85	90		:	45	70		:	35
15	1070591219	SHARIT TEUTA ROJAS	16	75		:	37,5	160		:	80	90		:	45	85		:	42,5
16	1073558277	ANDRES FELIPE SOTO PATIÑO	13	52		:	26	156		:	78	75		:	37,5	68		:	34
17	1073558284	MARIA JOSE CORTES VILLALBA	13	49		:	24,5	159		:	79,5	78		:	39	67		:	33,5
18	1028886138	TATIANA ANDRADE GOMEZ	13	58		:	29	155		:	77,5	82		:	41	77		:	38,5
19	1016834341	YARITZA SOLAQUE	15	58		:	29	165		:	82,5	83		:	41,5	73		:	36,5
20	1073558046	NASLY CARVAJAL	17	58		:	29	156		:	78	78		:	39	77		:	38,5
21	1102042323	SARAY SANDOVAL	14	46		:	23	156		:	78	78		:	39	71		:	35,5
22	1105371698	GABRIELA MENESES	14	76		:	38	163		:	81,5	87		:	43,5	85		:	42,5
23	1075625469	NICOLAS RODRIGUEZ	15	71		:	35,5	176		:	88	90		:	45	71		:	35,5
24	1075623567	ALEXANDER HERRERA	17	72			36	179			89,5	92			46	76			38
25	1073558248	FREDY LAGUNA	14	44		:	22	164		:	82	84		:	42	69		:	34,5
26	1073558554	LAREN SALAMANCA	14	56		:	28	169		:	84,5	88		:	44	70		:	35

MUNICIPIO EVALUADO:	**JERUSALEN**
FORMADOR:	**FABIAN MEDINA**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	MARIANA JARA HERRERA	7	6,34	6,07	6,21	FALSO	13		**100**	**98**	**100**		20	10	15	80	13,54	FALSO
2	ANGELINA SALGUERO ROJAS	8	6,03	5,42	5,73	FALSO	15		102	100	102		20	8	14	80	15,99	FALSO
3	JUAN JACOBO LOZANO VELAZQUES	7	4,56	4,78	4,67	FALSO	24		98	100	100		20	10	15	80	18,37	FALSO
4	SAMI CASTAÑEDA CHAVEZ	7	4,97	3,87	4,42	FALSO	12		116	112	116		30	15	22,5	40	14,64	FALSO
5	NEYMAR CORTES PULECIO	8	5,67	6,09	5,88	FALSO	15		110	115	115		36	10	23	40	12,27	50
6	JAMES CASTAÑEDA CHAVEZ	7	6,76	6,53	6,65	FALSO	14		94	96	96		25	20	22,5	40	12,77	50
7	CARLOS JOSE SUAREZ BARRERA	8	5,98	5,87	5,93	FALSO	18		112	114	114		32	10	21	50	17,48	FALSO
8	JUAN JOSE CORTES RAMIREZ	6	4,38	4,94	4,66	FALSO	15		95	96	96		31	5	18	60	14,32	FALSO
9	DILAN ZABALA SERRATO	6	5,91	5,65	5,78	FALSO	14		96	95	96		28	8	18	60	16,63	FALSO
10	MATIAS CARVAJAL WELFAR	7	5,21	5,49	5,35	FALSO	24		100	102	102		9	14	11,5	90	12,21	50
11	IKER PERDOMO FONSECA	6	5,59	5,32	5,46	FALSO	14		94	95	95		24	12	18	60	13,14	FALSO
12	MIGUEL SANTIAGO HERNANDEZ MARTINEZ	8	4,83	5,15	4,99	FALSO	13		98	100	100		12	16	14	80	13,78	FALSO
13																		
14																		
15																		
MUNICIPIO EVALUADO:		**JERUSALEN**																
FORMADOR :		**FABIAN MEDINA**																

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PRO

INDEPORTES CUNDINAMARC

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	MELANY BETANCOUR RUBIANO	9	3,87	4,24	4,06	FALSO	17	FALSO	130	132	131	132	12	9	10,5	FALSO	13,34	FALSO
2	EDGAR ANDRES JARA HERRERA	10	3,93	3,3	3,62	FALSO	57	90	153	150	151,5	153	10	14	12	80	12,43	50
3	NATALYA RUBIANO	10	3,9	4,24	4,07	FALSO	20	FALSO	105	107	106	107	20	12	16	50	13,21	FALSO
4	DANIEL SOTO PATIÑO	10	4,78	4,54	4,66	FALSO	27	40	108	106	107	108	27	20	23,5	FALSO	14,21	FALSO
5	STEVEN GRANADOS AGUILAR	10	3,87	3,67	3,77	FALSO	22	FALSO	125	120	122,5	125	18	13	15,5	FALSO	14,32	FALSO
6	CAMILO BERNAL GARCIA	10	3,64	3,62	3,63	FALSO	23	FALSO	130	132	131	132	43	21	32	FALSO	12,49	50
7	VALENTINA TEUTA RUBIANO	9	4,01	4,08	4,05	FALSO	18	FALSO	124	127	125,5	127	21	19	20	FALSO	12,48	50
8	CRISTIAN DIAZ SOLAQUE	9	3,67	3,53	3,60	FALSO	19	FALSO	130	131	130,5	131	16	13	14,5	FALSO	14,89	FALSO
9	MATIAS CARRILLO SANCHEZ	9	3,9	3,86	3,88	FALSO	21	FALSO	134	136	135	136	10	13	11,5	80	13,25	FALSO
10	DIEGO ANDRES VILLALBA	10	4,02	4,15	4,09	FALSO	16	FALSO	110	112	111	112	37	55	46	FALSO	12,76	50
11	SARA VALENTINA RAMOS	9	4,95	4,38	4,67	FALSO	15	FALSO	110	113	111,5	113	23	28	25,5	FALSO	14,31	FALSO
12	JERONIMO MARIN	10	3,87	4,09	3,98	FALSO	18	FALSO	117	120	118,5	120	17	14	15,5	FALSO	13,98	FALSO
13	ANGIE LUCIANA CAMARGO RODRIGUEZ	9	4,31	4,6	4,46	FALSO	14	FALSO	114	116	115	116	26	17	21,5	FALSO	12,45	50
14	JANNER EDUARDO PARRA TERREROS	10	3,97	3,7	3,84	FALSO	20	FALSO	113	115	114	115	38	8	23	FALSO	13,78	FALSO
15	ANDRES DAVID OSORIO AVENDAÑO	9	4,6	4,33	4,47	FALSO	18	FALSO	104	109	106,5	109	9	12	10,5	FALSO	12,62	50
16																		
17																		

MUNICIPIO EVALUADO:	JERUSALEN
FORMADOR :	FABIAN MEDINA

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	HEIDY JOHANA CASTAÑEDA CHAVEZ	11	4,52	4,12	4,32	FALSO	27	40	**148**	**142**	**145**	148	32	20	26	FALSO	14,5	FALSO
2	EDWIN JOEL FERRUCHO GOMEZ	11	4,32	4,67	4,50	FALSO	19	FALSO	145	151	**148**	151	9	19	14	70	13,27	FALSO
3	EDWIN CORTES PULECIO	12	4,56	4,62	4,59	FALSO	32	50	160	163	**161,5**	163	18	19	18,5	40	12,65	50
4	EMANUEL TRIANA GIRAL	11	4,38	4,87	4,63	FALSO	28	40	148	146	**147**	148	17	13	15	60	13,68	FALSO
5	LUIS DAVID CRUZ RODRIGUEZ	11	3,68	4,99	4,34	FALSO	52	80	169	170	**169,5**	170	18	14	16	60	12,76	50
6	DANIEL ANDRADE GOMEZ	12	3,66	4,01	3,84	FALSO	65	100	165	163	**164**	165	7	26	16,5	FALSO	11,9	50
7	MATIAS MARTINEZ MOJICA	11	4,65	4,26	4,46	FALSO	9	FALSO	127	129	**128**	129	10	15	12,5	FALSO	12,06	50
8	VALERY MOSQUERA RUBIANO	12	4,65	4,89	4,77	FALSO	22	FALSO	137	140	**138,5**	14	26	21	23,5	FALSO	13,98	FALSO
9	THALIANA PULECIO ROJAS	12	4,03	4,05	4,04	FALSO	29	40	150	153	**151,5**	153	26	17	21,5	FALSO	13,46	FALSO
10	SANTIAGO LOMBANA TRIANA	11	3,87	3,45	3,66	FALSO	31	40	148	150	**149**	150	15	11	13	70	12,18	50
11	ARLEY STIVEN ZABALA SERRATO	11	4,9	4,95	4,93	FALSO	24	FALSO	145	147	**146**	147	9	13	11	80	14,21	FALSO
12	DUVAN ALFREDO CARVAJAL PERDOMO	11	5,1	5,04	5,07	FALSO	17	FALSO	158	154	**156**	158	38	34	36	FALSO	13,77	FALSO
13	JUAN STEBAN RAMIREZ	12	3,69	3,56	3,63	FALSO	36	50	156	158	**157**	158	19	14	16,5	FALSO	12,47	50
14	JUAN STEBAN MORENO FRASICA	11	4,37	4,89	4,63	FALSO	34	50	160	165	**162,5**	165	13	8	10,5	FALSO	13,14	FALSO
15	JONIER CORTES PULECIO	13	4,42	4,52	4,47	FALSO	15	FALSO	159	157	**158**	159	9	12	10,5	FALSO	12,77	50
16	ALEXANDRA ZABALA	13	4,58	4,69	4,64	FALSO	26	40	155	139	**147**	155	16	14	15	60	13,47	FALSO
17	ANDRES FELIPE SOTO PATIÑO	13	3,81	3,75	3,78	FALSO	47	70	169	171	**170**	171	18	8	13	70	12,49	50
18	MARIA JOSE CORTES VILLALBA	13	4,76	4,87	4,82	FALSO	41	60	146	137	**141,5**	146	14	19	16,5	FALSO	12,15	50
19	TATIANA ANDRADE GOMEZ	13	4,8	4,94	4,87	FALSO	20	FALSO	122	134	**128**	134	12	14	13	70	11,84	50
20	NICOLAS PARRA	11	3,69	3,78	3,74	FALSO	31	40	154	158	**156**	158	23	16	19,5	FALSO	13,67	FALSO
21	CRISTIAN MARTINEZ	13	4,14	4,29	4,22	FALSO	46	70	111	114	**112,5**	114	10	8	9	90	13,34	FALSO
22	ERIK SANTIAGO WELFAR	12	4,98	4,45	4,72	FALSO	26	40	145	149	**147**	149	20	16	18	40	14,87	FALSO
23																		

MUNICIPIO EVALUADO:	**JERUSALEN**
FORMADOR :	**FABIAN MEDINA**

GOBERNACION DEA1:S31 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	KEVIN MOLINA	15	3,76	3,45	3,61	FALSO	54	70	**178**	**182**	**180**	182	23	19	21	FALSO	9,41	90
2	JULIANA SALGUERO HENAO	16	3,87	3,61	3,74	FALSO	32	40	159	161	**160**	161	22	12	17	50	10,44	60
3	LAURA VALENTINA VILLALBA CARREÑO	16	4,87	4,56	4,72	FALSO	21	FALSO	142	148	**145**	148	14	5	9,5	90	12,24	40
4	KEVIN CARDONA RODRIGUEZ	16	3,41	3,43	3,42	FALSO	41	50	187	190	**188,5**	190	20	27	23,5	FALSO	11,43	50
5	LUIS ALEJANDRO VARON RODRIGUEZ	15	3,89	3,76	3,83	FALSO	78	100	190	193	**191,5**	193	20	16	18	40	10,96	60
6	JUAN DAVID TRIANA RODRIGUEZ	15	3,59	3,64	3,62	FALSO	83	100	169	178	**173,5**	178	8	20	14	70	11,62	50
7	JORGE SANTIAGO JARA HERRERA	15	4,04	4,87	4,46	FALSO	78	100	166	162	**164**	166	25	22	23,5	FALSO	11,06	50
8	NICOLAS MARTINEZ MOJICA	14	3,58	3,64	3,61	FALSO	50	70	206	216	**211**	216	7	14	10,5	FALSO	10,68	60
9	GABRIELA GOMEZ	16	4,9	4,65	4,78	FALSO	38	40	140	137	**138,5**	140	14	5	9,5	90	1274	FALSO
10	SHARIT CORTES YATE	14	3,68	3,93	3,81	FALSO	41	50	162	174	**168**	174	8	20	14	70	11,43	50
11	SHARIT LUNA LOZANO	15	4,32	4,61	4,47	FALSO	51	70	157	159	**158**	159	10	13	11,5	80	12,59	40
12	SANTIAGO MARIN	14	3,77	3,97	3,87	FALSO	70	100	182	190	**186**	190	9	6	7,5	90	12,41	40
13	SHARIT TEUTA ROJAS	16	4,24	4,34	4,29	FALSO	28	FALSO	130	121	**125,5**	130	14	10	12	80	13,99	FALSO
14	YARITZA SOLAQUE	15	4,65	3,97	4,31	FALSO	50	70	143	154	**148,5**	154	16	8	12	80	13,18	FALSO
15	NASLY CARVAJAL	17	4,9	4,67	4,79	FALSO	30	FALSO	118	120	**119**	120	49	16	32,5	FALSO	13,9	FALSO
16	SARAY SANDOVAL	14	4,44	4,73	4,59	FALSO	22	FALSO	135	138	**136,5**	138	14	8	11	80	10,18	60
17	GABRIELA MENESES	14	4,14	4,51	4,33	FALSO	18	FALSO	120	131	**125,5**	131	22	8	15	60	13,93	FALSO
18	NICOLAS RODRIGUEZ	15	4,82	4,43	4,63	FALSO	50	70	165	168	**166,5**	168	9	11	10	90	11,99	40
19	ALEXANDER HERRERA	17	4,74	4,77	4,76	FALSO	50	70	210	206	**208**	210	19	11	15	60	11,31	50
20	FREDY LAGUNA	14	4,32	4,72	4,52	FALSO	64	100	161	172	**166,5**	172	46	18	32	FALSO	12,06	40
21	MIGUEL VELANDIA	17	3,34	3,73	3,54	FALSO	56	80	176	168	**172**	176	28	11	19,5	FALSO	11,84	40
22	VALERY SOLAQUE	15	3,84	4,25	4,05	FALSO	33	40	148	153	**150,5**	153	19	12	15,5	60	13,65	FALSO
23	LAREN SALAMANCA	14	4,54	4,21	4,38	FALSO	45	60	178	181	179,5	181	13	21	17	50	12,41	40
24																		
25																		

MUNICIPIO EVALUADO:	**JERUSALEN**
FORMADOR :	**FABIAN MEDINA**