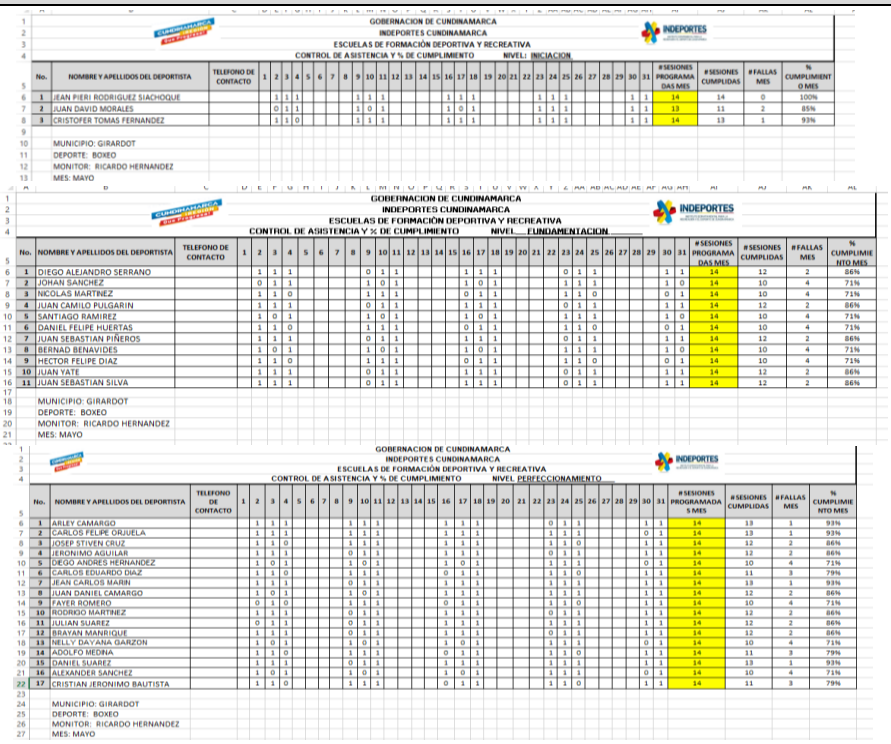
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE MAYO - CTO #202 -2022			
Nombre del contratista	**RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY**		
Número de identificación	**C.C11207115 DE GIRARDOT**	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 MAYO 2022 AL 30 MAYO 2022	**N° de Registro Presupuestal**	**2022000459-31/ 01/ 2022**

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

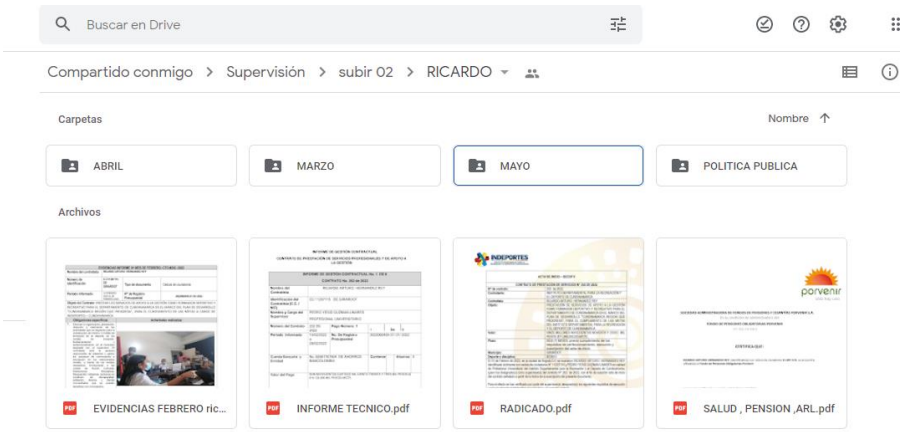
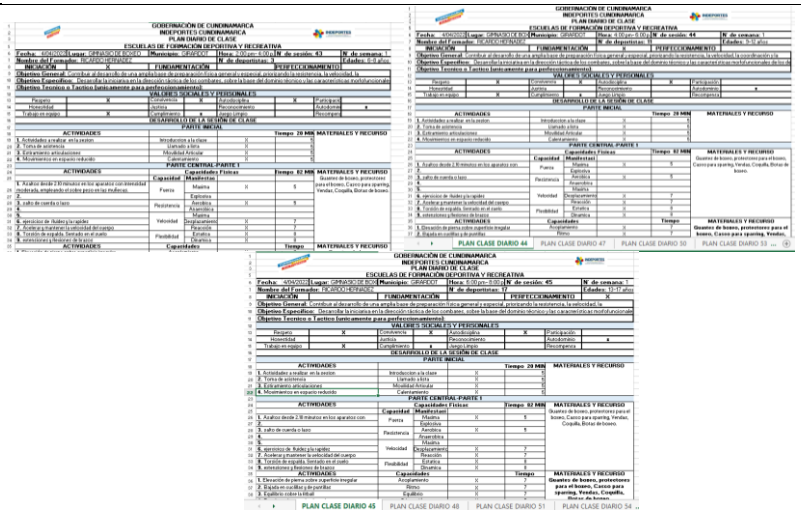
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION MUNICIPIO: GIRARDOT DEPORTE: BOXEO MONITOR: RICARDO HERNANDEZ MES: MAYO GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION MUNICIPIO: GIRARDOT DEPORTE: BOXEO MONITOR: RICARDO HERNANDEZ MES: MAYO GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO MUNICIPIO: GIRARDOT DEPORTE: BOXEO MONITOR: RICARDO HERNANDEZ MES: MAYO MAYO
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	PANTALLAZO DEL DRIVE

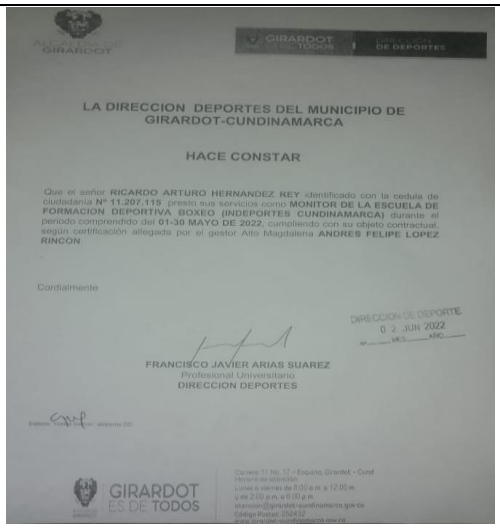
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima 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 COBERTURA MES MAYO

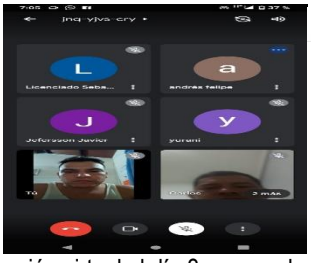
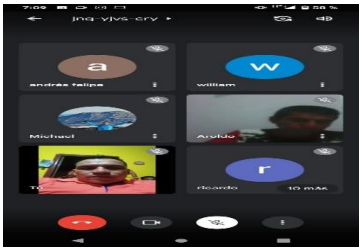
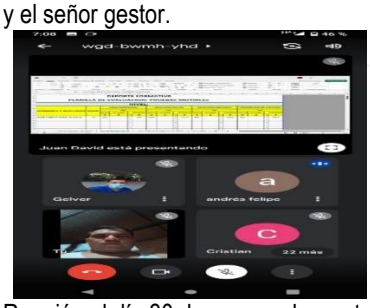
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS	3		3												3
9 AÑOS	2		2												2
10 AÑOS	2		2												2
11 AÑOS	2		2												2
12 AÑOS	5		5												5
13 AÑOS	3		3												3
14 AÑOS	3	1	3		1										4
15 AÑOS	6		6												6
16 AÑOS	2	1	2		1										3
17 AÑOS	1		1												1
TOTALES	29	2	29		2										31

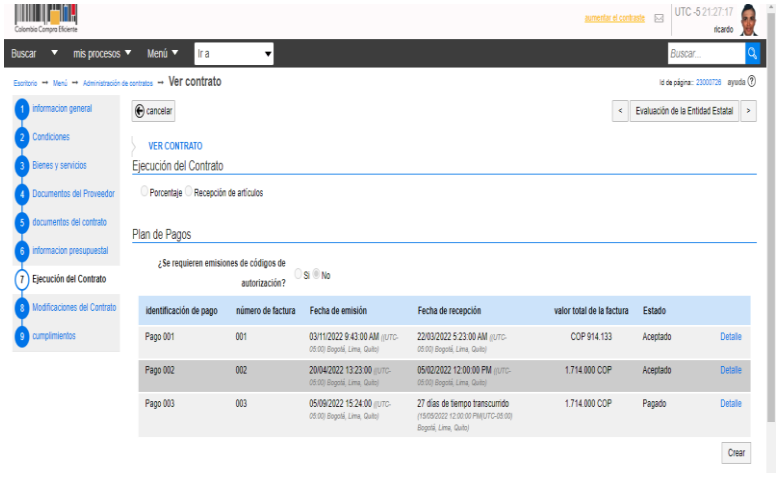
MUNICIPIO: GIRARDOT
DEPORTE: BOXEO
MONITOR: RICARDO HERNANDEZ
MES: MAYO

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.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: BOXEO MUNICIPIO: GIRARDOT NOMBRE DEL FORMADOR: RICARDO HERNANDEZ REY NOMBRE MONITOR: RICARDO HERNANDEZ GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION MUNICIPIO: GIRARDOT DEPORTE: BOXEO MONITOR: RICARDO HERNANDEZ MES: MAYO GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION MUNICIPIO: GIRARDOT DEPORTE: BOXEO MONITOR: RICARDO HERNANDEZ MES: MAYO GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO MUNICIPIO: GIRARDOT DEPORTE: BOXEO MONITOR: RICARDO HERNANDEZ MES: MAYO
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.	 LA DIRECCION DEPORTES DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT-CUNDINAMARCA HACE CONSTAR Que el señor **RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY** identificado con la cedula de ciudadanía **Nº 11.207.115** presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA BOXEO (INDEPORTES CUNDINAMARCA)** durante el periodo comprendido del **01-30 MAYO DE 2022**, cumpliendo con su objeto contractual, según certificación allegada por el gestor Alto Magdalena **ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON**. Cordialmente DIRECCION DE DEPORTE 02 JUN 2022 FRANCISCO JAVIER ARIAS SUAREZ Profesional Universitario DIRECCION DEPORTES GIRARDOT ES DE TODOS
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) Reunión virtual el día 2 de mayo organizada por el señor gestor y la subgerencia técnica.   2) Reunión virtual el día 3 mayo sobre el tema de cobertura por disciplina organizada por el señor gestor.  3) Capacitación el día 13 de mayo en el municipio de Fusagasugá sobre los test de pruebas antropométricas y físicas.  4) 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.   5) Reunión el día 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.	Para el mes de Mayo no se solicitó el formato único de inventario documental (FUID). De igual forma están los archivos dispuestos para cuando los requieran.
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.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Dicha obligación se cumplirá al finalizar el contrato.

FIRMA

RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY

CC. 11207115DE GIRARDOT



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: BOXEO

MUNICIPIO: GIRARDOT

NOMBRE DEL FORMADOR: RICARDO HERNANDEZ REY

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INCIACION	INCIACION	INCIACION					
	SEDE DE TRABAJO	GIMNASIO DE BOXEO	GIMNASIO DE BOXEO	GIMNASIO DE BOXEO					
4 :00P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	INCIACION	INCIACION	INCIACION					
	SEDE DE TRABAJO	GIMNASIO DE BOXEO	GIMNASIO DE BOXEO	GIMNASIO DE BOXEO					
6:00 P.M. A 8:00P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO	GIMNASIO DE BOXEO	GIMNASIO DE BOXEO	GIMNASIO DE BOXEO					
NOMBRE MONITOR			RICARDO HERNADEZ						

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

COBERTURA MES MAYO

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															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS	3		3												3
9 AÑOS	2		2												2
10 AÑOS	2		2												2
11 AÑOS	2		2												2
12 AÑOS	5		5												5
13 AÑOS	3		3												3
14 AÑOS	3	1	3		1										4
15 AÑOS	6		6												6
16 AÑOS	2	1	2		1										3
17 AÑOS	1		1												1
TOTALES	29	2	29		2										31

MUNICIPIO: GIRARDOT

DEPORTE: BOXEO

MONITOR: RICARDO HERNANDEZ

MES: MAYO

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	JEAN PIERI RODRIGUEZ SIACHOQUE			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	14	0	100%
2	JUAN DAVID MORALES			0	1	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1					1	1	13	11	2	85%
3	CRISTOFER TOMAS FERNANDEZ			1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	13	1	93%
	MUNICIPIO: GIRARDOT																																			
	DEPORTE: BOXEO																																			
	MONITOR: RICARDO HERNANDEZ																																			
	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	DIEGO ALEJANDRO SERRANO			1	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	14	12	2	86%
2	JOHAN SANCHEZ			0	1	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1					1	0	14	10	4	71%
3	NICOLAS MARTINEZ			1	1	0					1	1	1					0	1	1					1	1	0					0	1	14	10	4	71%
4	JUAN CAMILO PULGARIN			1	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	14	12	2	86%
5	SANTIAGO RAMIREZ			1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1					1	0	14	10	4	71%
6	DANIEL FELIPE HUERTAS			1	1	0					1	1	1					0	1	1					1	1	0					0	1	14	10	4	71%
7	JUAN SEBASTIAN PIÑEROS			1	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	14	12	2	86%
8	BERNAD BENAVIDES			1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1					1	0	14	10	4	71%
9	HECTOR FELIPE DIAZ			1	1	0					1	1	1					0	1	1					1	1	0					0	1	14	10	4	71%
10	JUAN YATE			1	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	14	12	2	86%
11	JUAN SEBASTIAN SILVA			1	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	14	12	2	86%

MUNICIPIO: GIRARDOT

DEPORTE: BOXEO

MONITOR: RICARDO HERNANDEZ

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	ARLEY CAMARGO			1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	14	13	1	93%
2	CARLOS FELIPE ORJUELA			1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	14	13	1	93%
3	JOSEP STIVEN CRUZ			1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	14	12	2	86%
4	JERONIMO AGUILAR			1	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	14	12	2	86%
5	DIEGO ANDRES HERNANDEZ			1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1					0	1	14	10	4	71%
6	CARLOS EDUARDO DIAZ			1	1	0					1	1	1					0	1	1					1	1	0					1	1	14	11	3	79%
7	JEAN CARLOS MARIN			1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	13	1	93%
8	JUAN DANIEL CAMARGO			1	0	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	12	2	86%
9	FAYER ROMERO			0	1	0					1	1	1					0	1	1					1	1	0					1	1	14	10	4	71%
10	RODRIGO MARTINEZ			1	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	14	12	2	86%
11	JULIAN SUAREZ			0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	12	2	86%
12	BRAYAN MANRIQUE			1	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	14	12	2	86%
13	NELLY DAYANA GARZON			1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1					0	1	14	10	4	71%
14	ADOLFO MEDINA			1	1	0					1	1	1					0	1	1					1	1	0					1	1	14	11	3	79%
15	DANIEL SUAREZ			1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	13	1	93%
16	ALEXANDER SANCHEZ			1	0	1					1	0	1					1	0	1					1	1	1					0	1	14	10	4	71%
17	CRISTIAN JERONIMO BAUTISTA			1	1	0					1	1	1					0	1	1					1	1	0					1	1	14	11	3	79%

MUNICIPIO: GIRARDOT

DEPORTE: BOXEO

MONITOR: RICARDO HERNANDEZ

MES: MAYO

EVIDENCIAS DE LAS SESIONES











EVIDENCIAS IMAGEN DE INDEPORTES





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

MES				JUNIO			**MUNICIPIO:** GIRARDOT				
LUGAR:				GIMNASIO DE BOXEO			**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM A 8:00PM				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**JUNIO**			**JUNIO**			**JUNIO**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X			X			X	
			RESPONSABILIDAD	X							
			COMPAÑERISMO								
			CONVIVENCIA	X			X			X	
			COOPERACION								
			LEALTAD								
			TRABAJO EN EQUIPO	x			X			X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD								
			OBEDIENCIA								
			AUTODISCIPLINA	X			X			X	
			PARTICIPACIÓN	X			X			X	
			PERSEVERANCIA								
			AUTODOMINIO								
			RECOMPENSA								
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X			X			X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			X			X	
			CALENTAMIENTO	X			X			X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X							
			RITMO							X	
			EQUILIBRIO								
			ORIENTACION	X			X				
			DIFERENCIACION							X	
			REACCIÓN				X			X	
			ADAPTACIÓN	X			x				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			X			X	
			VELOCIDAD				x			X	
			FLEXIBILIDAD	X			x			X	
			RESISTENCIA	X			x			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FORTALECIMIENTO DE LA TECNICA INDIVIDUAL							X	
			ELEMENTOS DE LA TÉCNICA DEL BOXEO							X	
			REFORZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ASPECTOS TECNICOS							X	
			PERCEPCION DE ESPACIALIDAD Y LA TEMPORALIDAD	X							
			CAPACIDADES PSICOMOTRICES	X							
		ELEMENTOS TACTICOS								X	
			SISTEMAS DE GOLPE				X				
			POCISION EN EL CUADRILATERO				X			X	
			EJERCICIOS TECNICOS DE GOLPE				X				
			EJERCICIOS DE COORDINACION	X			X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			X			X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X			X			X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			X			X	
			FESTIVALES RECREATIVOS								
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X			X			X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			X			X	

FIRMA FORMADOR: **RICHAR HERNANDEZ**

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

Fecha: 1/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 2:00 pm- 4:00 p.m.	**N° de sesión: 121**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 3**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad moderada, empleando el sobre peso en las muñecas.	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento		X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo		X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio		X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación		X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación		x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción		x	7	
7.	Adaptación				
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento		x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 4:00 pm- 6:00 p.m.	**N° de sesión: 122**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad moderada,	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 6:00 pm- 8:00 p.m.	**N° de sesión: 123**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	x	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 2:00 pm- 4:00 p.m.	**N° de sesión: 124**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ				**N° de deportistas: 3**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad moderada, empleando el sobre peso en las muñecas.	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento		X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo		X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio		X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación		X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación		x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción		x	7	
7.	Adaptación				
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento		x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		



FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

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

Fecha: 6/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 4:00 pm- 6:00 p.m.	**N° de sesión: 125**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad moderada,	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 6:00 pm- 8:00 p.m.	**N° de sesión: 126**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 2:00 pm- 4:00 p.m.	**N° de sesión: 127**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 3**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento		X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo		X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio		X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación		X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación		x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción		x	7	
7.	Adaptación				
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento		x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **R** 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 4:00 pm- 6:00 p.m	**N° de sesión: 128**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 6:00 pm- 8:00 p.m.	**N° de sesión: 129**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	x	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 2:00 pm- 4:00 p.m.	**N° de sesión: 130**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 3**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimien	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento		X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo		X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio		X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación		X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación		x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción		x	7	
7.	Adaptación				
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento		x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 4:00 pm- 6:00	**N° de sesión: 131**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	x	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los de	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 6:00 pm- 8:00 p.m.	**N° de sesión: 132**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	x	Juego Limpio		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			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 2:00 pm- 4:00 p.m.	**N° de sesión: 133**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 3**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad moderada, empleando el sobre peso en las muñecas.	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento		X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo		X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio		X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación		X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación		x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción		x	7	
7.	Adaptación				
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento		x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 4:00 pm- 6:00 p.m.	**N° de sesión: 134**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad moderada,	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 6:00 pm- 8:00 p.m.	**N° de sesión: 135**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 2:00 pm- 4:00 p.m.	**N° de sesión: 136**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 3**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento		X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo		X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio		X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación		X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación		x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción		x	7	
7.	Adaptación				
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento		x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 4:00 pm- 6:00 p.m	**N° de sesión: 137**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RI**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 6:00 pm- 8:00 p.m.	**N° de sesión: 138**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 13-17 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.							
Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento		X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo		X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio		X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación		X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación		x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción		x	7	
7.	Adaptación				
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento		x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 2:00 pm- 4:00 p.m.	**N° de sesión: 139**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 3**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimien	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 4:00 pm- 6:00	**N° de sesión: 140**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	x	Juego Limpio		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			empo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los de	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 6:00 pm- 8:00 p.m.	**N° de sesión: 141**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 13-17 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.							
Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

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

Fecha: 20/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 2:00 pm- 4:00 p.m.	**N° de sesión: 142**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 3**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad moderada, empleando el sobre peso en las muñecas.	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento		X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo		X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio		X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación		X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación		x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción		x	7	
7.	Adaptación				
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento		x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 4:00 pm- 6:00 p.m.	**N° de sesión: 143**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad moderada,	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 6:00 pm- 8:00 p.m.	**N° de sesión: 144**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 13-17 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.							
Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 2:00 pm- 4:00 p.m.	**N° de sesión: 145**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 3**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento		X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo		X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio		X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación		X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación		x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción		x	7	
7.	Adaptación				
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento		x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **R** 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 4:00 pm- 6:00 p.r	**N° de sesión: 146**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	x	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: RI

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 6:00 pm- 8:00 p.m.	**N° de sesión: 147**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	x	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 2:00 pm- 4:00 p.m.	**N° de sesión: 148**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 3**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimien	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 4:00 pm- 6:00	**N° de sesión: 149**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	x	Juego Limpio		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			empo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los de	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 6:00 pm- 8:00 p.m.	**N° de sesión: 150**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 2:00 pm- 4:00 p.m.	**N° de sesión: 151**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 3**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad moderada, empleando el sobre peso en las muñecas.	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 4:00 pm- 6:00 p.m.	**N° de sesión: 152**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad moderada,	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 6:00 pm- 8:00 p.m.	**N° de sesión: 153**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 13-17 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.							
Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 2:00 pm- 4:00 p.m.	**N° de sesión: 154**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 3**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **R** :

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 4:00 pm- 6:00 p.r	**N° de sesión: 155**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ				**N° de deportistas: 11**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	x	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: RI

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 6:00 pm- 8:00 p.m.	**N° de sesión: 156**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento		X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo		X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio		X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación		X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación		x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción		x	7	
7.	Adaptación				
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento		x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 2:00 pm- 4:00 p.m.	**N° de sesión: 157**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 3**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimien	**x**	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 4:00 pm- 6:00	**N° de sesión: 158**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 11**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	x	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los de	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: [illegible] **Z**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/06/2022	**Lugar:** GIMNASIO DE BOXEO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 6:00 pm- 8:00 p.m.	**N° de sesión: 159**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: RICARDO HERNADEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de una amplia base de preparación física general y especial, priorizando la resistencia, la velocidad, la coordinación y la rapidez.

Objetivo Especifico: Desarrollar la iniciativa en la dirección táctica de los combates, sobre la base del dominio técnico y las características morfofuncionales de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	x	Juego Limpio		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**			Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.
1. Asaltos desde 2.10 minutos en los aparatos con intensidad	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. salto de cuerda o laso	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios de fluidez y la rapidez		Desplazamiento	X	7	
7. Acelerar y mantener la velocidad del cuerpo		Reacción	X	7	
8. Torsión de espalda. Sentado en el suelo	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. extensiones y flexiones de brazos		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Elevación de pierna sobre superficie irregular	Acoplamiento	X	7	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. Bajada en cuclillas y de puntillas	Ritmo	X	7	
3. Equilibrio sobre la fitball	Equilibrio	X	7	
4. Desplazamiento sobre laterales	Orientación	X	7	
5. Control del balon y pase	Diferenciación	x	7	
6. ejercicios de desplazamiento	Reacción	x	7	
7.	Adaptación			
8. Jab: es el golpe con mayor alcance de los básicos	Patrones Basicos de Movimiento	x		
9. Cross o directo: es el golpe más utilizado, derecha o izquierda	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. salto de laso	X		5	**Guantes de boxeo, protectores para el boxeo, Casco para sparring, Vendas, Coquilla, Botas de boxeo.**
2. La comba. Resistencia y tonicidad	X		5	
3. El shadow boxing	X		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	6	Estiramiento articulares	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	6	Participación y respeto hacia los demás	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: **RICARDO ARTURO HERNANDEZ**

FALTA CERTIFICACION MUNICIPAL



ALCALDIA DE GIRARDOT

GIRARDOT ES DE TODOS | DIRECCIÓN DE DEPORTES

LA DIRECCION DEPORTES DEL MUNICIPIO DE GIRARDOT-CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR

Que el señor **RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY** identificado con la cedula de ciudadanía **Nº 11.207.115** presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA BOXEO (INDEPORTES CUNDINAMARCA)** durante el periodo comprendido del **01-30 MAYO DE 2022**, cumpliendo con su objeto contractual, según certificación allegada por el gestor Alto Magdalena **ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON**.

Cordialmente

DIRECCION DE DEPORTE
0 2 JUN 2022
DIA MES AÑO

FRANCISCO JAVIER ARIAS SUAREZ
Profesional Universitario
DIRECCION DEPORTES

Elaboro Yesika Salazar asistente DD

GIRARDOT ES DE TODOS

Carrera 11 No. 17 - Esquina, Girardot - Cund
Horario de atención:
Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 m.
y de 2:00 p.m. a 6:00 p.m.
atencion@girardot-cundinamarca.gov.co
Código Postal: 252432
www.girardot-cundinamarca.gov.co

REUNIONES Y CAPACITACIONES

6) Reunión virtual el día 2 de mayo organizada por el señor gestor y la subgerencia técnica.



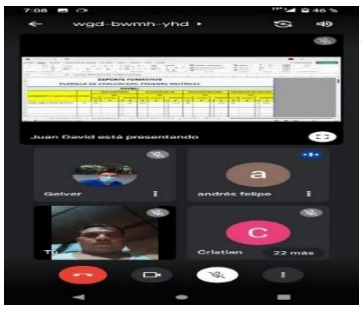

7) Reunión virtual el día 3 mayo sobre el tema de cobertura por disciplina organizada por el señor gestor.



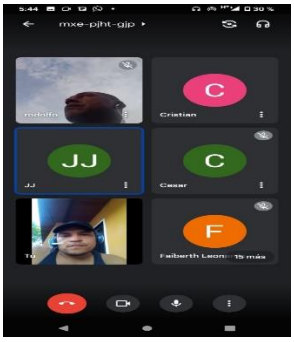

8) Capacitación el día 13 de mayo en el municipio de Fusagasugá sobre los test de pruebas antropométricas y físicas.

FALTA FOTO

9) 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.




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



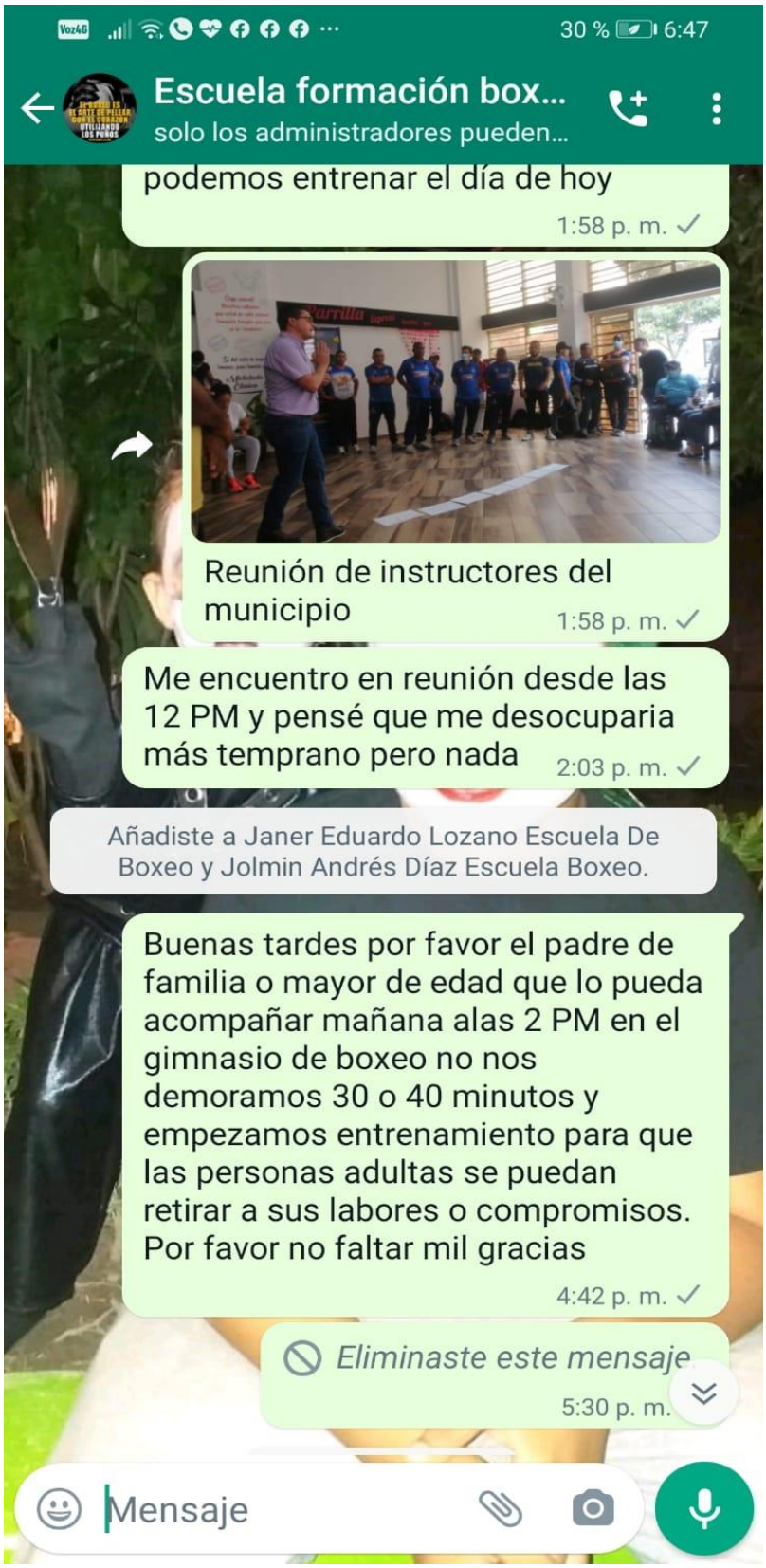
ACTIVIDADES APOYADAS ACOMPAÑAMIENDO A LOS DEMAS COMPONENTES

Realice apoyo al evento de la carrera del sur organizada por indeportes Cundinamarca y la gobernación del Tolima.

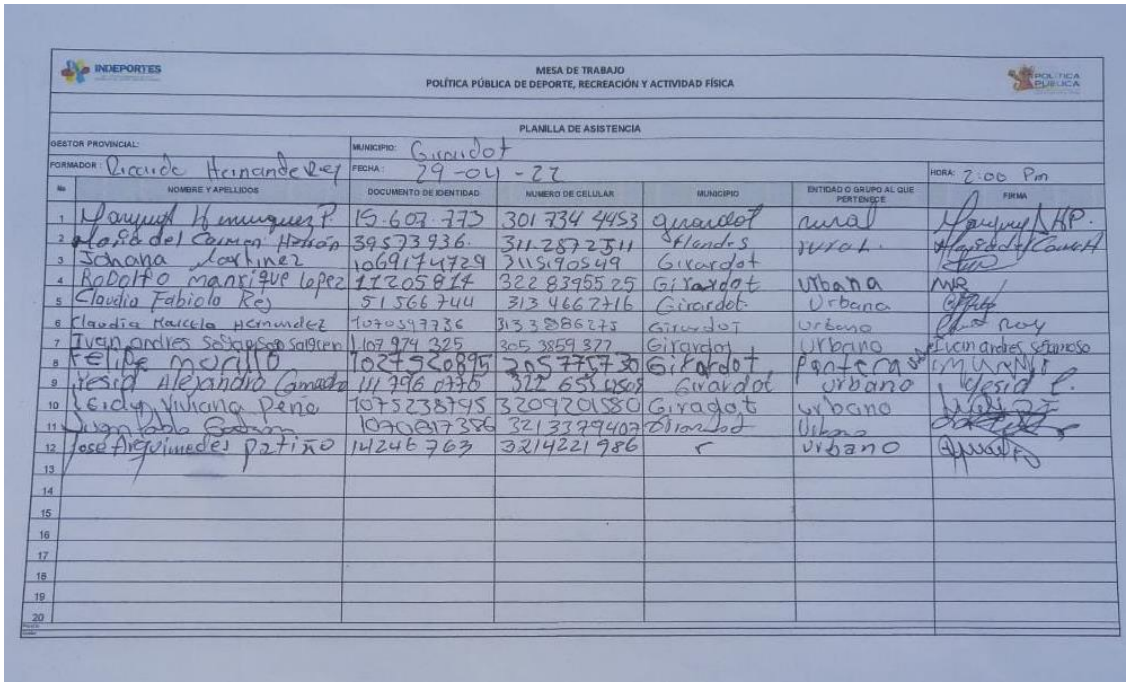




Soporte de la convocatoria política publica



Soporte de asistencia



INDEPORTES

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

POLÍTICA PÚBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL:

MUNICIPIO: Girardot

FORMADOR: Ricardo Hernandez Rey

FECHA: 29-04-22

HORA: 2:00 Pm

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Maryuri Hernandez P.	1.070.607.775	301 734 4453	girardot	rural	
2	Maria del Carmen Hoyos	39573936	311 2872511	Flandes	rural	
3	Johana Martinez	1069174729	3115190549	Girardot		
4	Rodolfo Enrique Lopez	11205817	322 8395525	Girardot	Urbana	
5	Claudia Fabiola Rey	51566744	313 4667416	Girardot	Urbana	
6	Claudia Marcela Hernandez	1070597736	313 3886275	Girardot	Urbano	
7	Juan andres Salgado Salgado	1.069.974.325	305 3859 377	Girardot	Urbano	
8	Felipe murillo	1027920895	305 7757 30	Girardot	Pantera	
9	Yesid Alejandro Camacho	1.117.960.770	322 655 4508	Girardot	urbano	
10	Leidy Viviana Pena	1075238745	3209201880	Girardot	urbano	
11	Juan Pablo Salazar	1070917386	3213379407	Girardot	Urbano	
12	Jose Alejandro Patiño	1.142.463	3214221986	r	urbano	
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Soporte fotográfico (foto del grupo y foto de las fichas)









INFORME TECNICO DE LAS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS

BOXEO

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.	23 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS GIMNASIO DE BOXEO
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.	23 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS GIMNASIO DE BOXEO
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.	23 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS GIMNASIO DE BOXEO
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**.**	23 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS GIMNASIO DE BOXEO

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.	24 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS GIMNASIO DE BOXEO
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.	24 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS GIMNASIO DE BOXEO
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.	25 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS GIMNASIO DE BOXEO
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	25 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS GIMNASIO DE BOXEO

mejor resultado de dos ensayos. Unidad de medida centímetros.	
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 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.	25 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS GIMNASIO DE BOXEO

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LAS EVALUACIONES







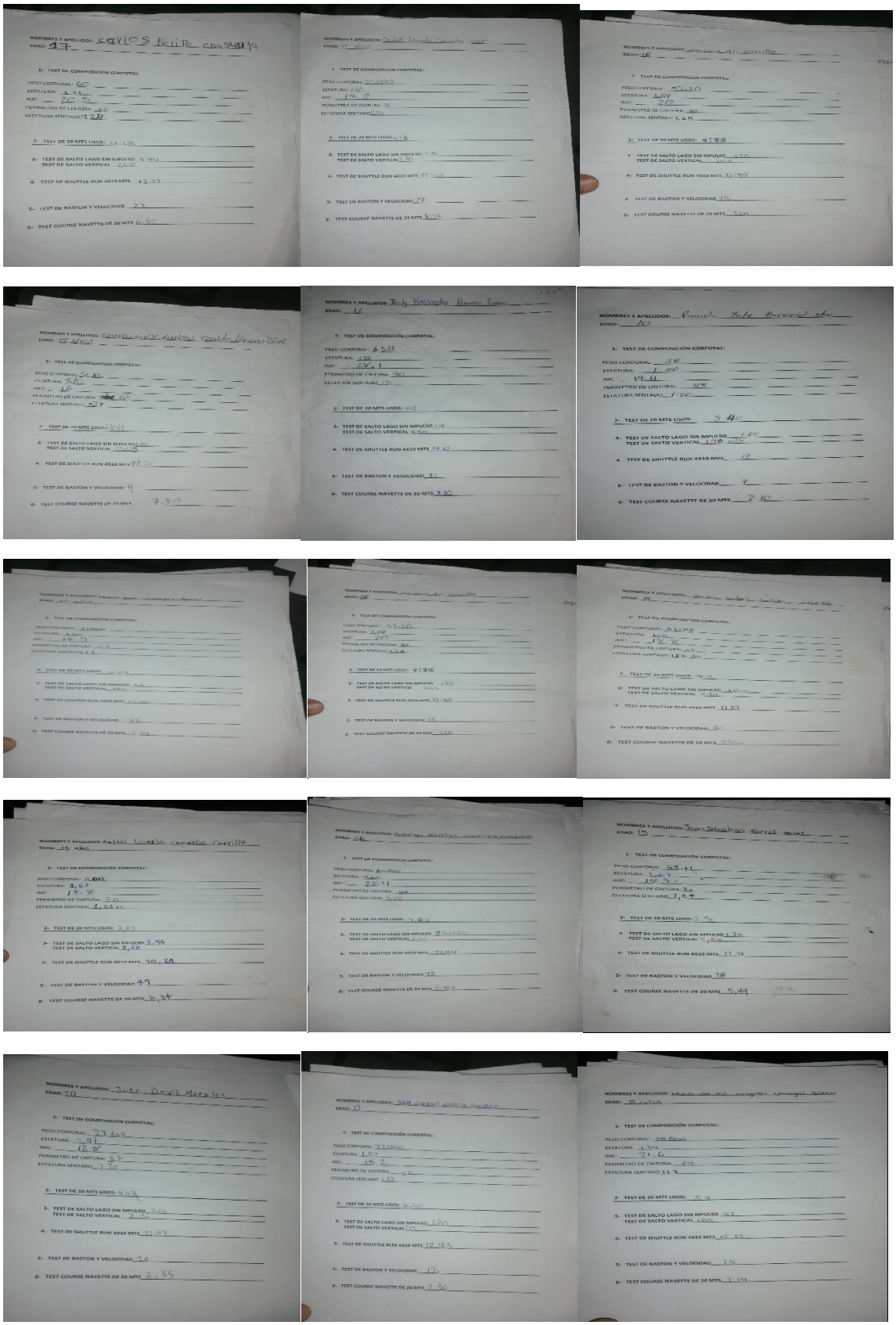


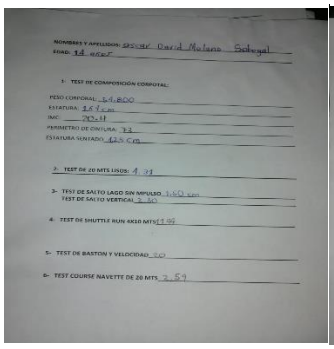







BORRADORES DE LAS PRUEBAS





NOMBRES Y APELLIDOS: Yasser David Molano Bohorquez
EDAD: 14 años

1- TEST DE COMPOSICIÓN CORPOTAL:

PESO CORPORAL: 54.800
ESTATURA: 1.61 cm
IMC: 20.31
PERIMETRO DE CINTURA: 73
ESTATURA SENTADO: 0.85 cm

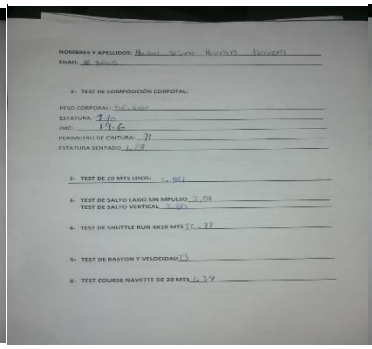
2- TEST DE 20 MTS LISOS: 4.37

3- TEST DE SALTO LAGO SIN MPULSO: 1.60 cm
TEST DE SALTO VERTICAL: 2.40

4- TEST DE SHUTTLE RUN 4X10 MTS: 11.99

5- TEST DE BASTON Y VELOCIDAD: 20

6- TEST COURSE NAVETTE DE 20 MTS: 2.59



NOMBRES Y APELLIDOS: Mateo Sevan Muñoz Herrera
EDAD: 16 años

1- TEST DE COMPOSICIÓN CORPOTAL:

PESO CORPORAL: 56.600
ESTATURA: 1.70
IMC: 19.6
PERIMETRO DE CINTURA: 71
ESTATURA SENTADO: 1.79

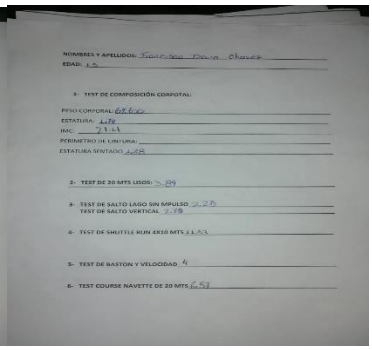
2- TEST DE 20 MTS LISOS: 4.84

3- TEST DE SALTO LAGO SIN MPULSO: 2.09
TEST DE SALTO VERTICAL: 2.80

4- TEST DE SHUTTLE RUN 4X10 MTS: 12.12

5- TEST DE BASTON Y VELOCIDAD: 13

6- TEST COURSE NAVETTE DE 20 MTS: 4.39



NOMBRES Y APELLIDOS: Thomas Duque Chavez
EDAD: 15

1- TEST DE COMPOSICIÓN CORPOTAL:

PESO CORPORAL: 68.600
ESTATURA: 1.78
IMC: 21.64
PERIMETRO DE CINTURA:
ESTATURA SENTADO: 1.08

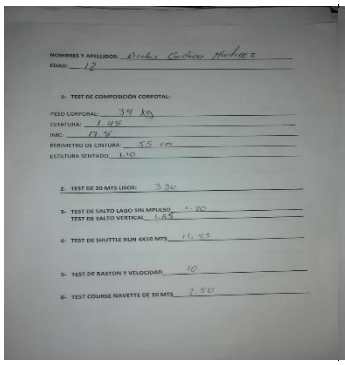
2- TEST DE 20 MTS LISOS: 4.89

3- TEST DE SALTO LAGO SIN MPULSO: 2.25
TEST DE SALTO VERTICAL: 2.79

4- TEST DE SHUTTLE RUN 4X10 MTS: 11.53

5- TEST DE BASTON Y VELOCIDAD: 4

6- TEST COURSE NAVETTE DE 20 MTS: 6.51



NOMBRES Y APELLIDOS: Dreka Cardona Hurtado
EDAD: 12

1- TEST DE COMPOSICIÓN CORPOTAL:

PESO CORPORAL: 39 kg
ESTATURA: 1.45
IMC: 17.5
PERIMETRO DE CINTURA: 55 cm
ESTATURA SENTADO: 1.10

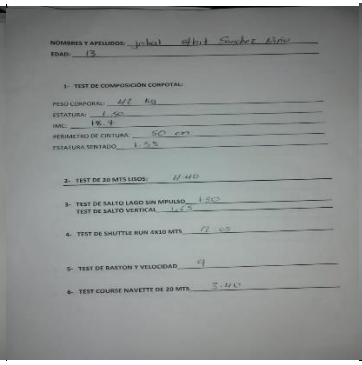
2- TEST DE 20 MTS LISOS: 3.36

3- TEST DE SALTO LAGO SIN MPULSO: 1.30
TEST DE SALTO VERTICAL: 1.55

4- TEST DE SHUTTLE RUN 4X10 MTS: 11.43

5- TEST DE BASTON Y VELOCIDAD: 10

6- TEST COURSE NAVETTE DE 20 MTS: 2.50



NOMBRES Y APELLIDOS: Jabal Abril Suarez Diaz
EDAD: 13

1- TEST DE COMPOSICIÓN CORPOTAL:

PESO CORPORAL: 45 kg
ESTATURA: 1.50
IMC: 18.4
PERIMETRO DE CINTURA: 60 cm
ESTATURA SENTADO: 1.55

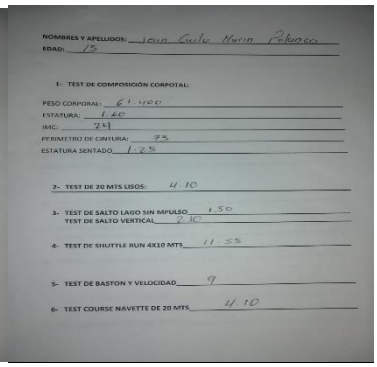
2- TEST DE 20 MTS LISOS: 4.40

3- TEST DE SALTO LAGO SIN MPULSO: 1.50
TEST DE SALTO VERTICAL: 1.65

4- TEST DE SHUTTLE RUN 4X10 MTS: 12.02

5- TEST DE BASTON Y VELOCIDAD: 9

6- TEST COURSE NAVETTE DE 20 MTS: 3.40



NOMBRES Y APELLIDOS: Juan Cielo Marin Polanco
EDAD: 15

1- TEST DE COMPOSICIÓN CORPOTAL:

PESO CORPORAL: 61.400
ESTATURA: 1.60
IMC: 24
PERIMETRO DE CINTURA: 75
ESTATURA SENTADO: 1.25

2- TEST DE 20 MTS LISOS: 4.10

3- TEST DE SALTO LAGO SIN MPULSO: 1.50
TEST DE SALTO VERTICAL: 2.10

4- TEST DE SHUTTLE RUN 4X10 MTS: 11.55

5- TEST DE BASTON Y VELOCIDAD: 9

6- TEST COURSE NAVETTE DE 20 MTS: 4.10

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	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		JEAN PIERI RODRIGUEZ SIACHOQUE	7	24		:	12	125		:	62,5	66		:	33	56		:	28
2		JUAN DAVID MORALES	8	25		:	12,5	127		:	63,5	64		:	32	57		:	28,5
3		CRISTOFER TOMAS FERNANDEZ	7	24		:	12	124		:	62	65		:	32,5	54		:	27
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13						:				:				:				:	
14						:				:				:				:	
15						:				:				:				:	

MUNICIPIO EVALUADO:	GIRARDOT
FORMADOR:	RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL 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		DIEGO ALEJANDRO SERRANO	9	39		:	19,5	136		:	68	70		:	35	65		:	32,5
2		JOHAN SANCHEZ	11	38		:	19	144		:	72	74		:	37	68		:	34
3		NICOLAS MARTINEZ	11	42		:	21	137		:	68,5	71		:	35,5	76		:	38
4		JUAN CAMILO PULGARIN	10	28		:	14	132		:	66	67		:	33,5	63		:	31,5
5		SANTIAGO RAMIREZ	12	47		:	23,5	159		:	79,5	80		:	40	76		:	38
6		DANIEL FELIPE HUERTAS	11	46		:	23	139		:	69,5	83		:	41,5	72		:	36
7		JUAN SEBASTIAN PIÑEROS	10	29		:	14,5	140		:	70	78		:	39	65		:	32,5
8		BERNAD BENAVIDES	11	41		:	20,5	150		:	75	74		:	37	69		:	34,5
9		HECTOR FELIPE DIAZ	12	47		:	23,5	158		:	79	80		:	40	75		:	37,5
10		RICARDO YATE	10	38		:	19	140		:	70	76		:	38	51		:	25,5
11		JUAN SEBASTIAN SILVA	12	37		:	18,5	150		:	75	73		:	36,5	62		:	31
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			

MUNICIPIO EVALUADO:	GIRARDOT
FORMADOR:	RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	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		ARLEY CAMARGO	15	52		:	26	156		:	78	65		:	32,5	65		:	32,5
2		CARLOS FELIPE CHAGUALA	17	60		:	30	171		:	85,5	83		:	41,5	76		:	38
3	1070596562	JOSEP STIVEN CRUZ	16	52		:	26	158		:	79	83		:	41,5	72		:	36
4		JERONIMO AGUILAR	16	55		:	27,5	168		:	84	90		:	45	74		:	37
5		DIEGO ANDRES HERNANDEZ	15	60		:	30	171		:	85,5	91		:	45,5	74		:	37
6		CARLOS EDUARDO DIAZ	17	62		:	31	185		:	92,5	80		:	40	76		:	38
7		JEAN CARLOS MARIN	13	45		:	22,5	157		:	78,5	77		:	38,5	86		:	43
8		JUAN DANIEL CAMARGO	15	47		:	23,5	168		:	84	89		:	44,5	76		:	38
9	1072100059	FAYER ROMERO	14	51		:	25,5	162		:	81	87		:	43,5	72		:	36
10		RODRIGO MARTINEZ	16	72		:	36	159		:	79,5	88		:	44	84		:	42
11		JULIAN SUAREZ	13	61		:	30,5	162		:	81	90		:	45	83		:	41,5
12		BRAYAN MANRIQUE	14	51		:	25,5	163		:	81,5	90		:	45	67		:	33,5
13	1021395875	JESLY KASANDRA RAMIREZ LINARES	16	65		:	32,5	153		:	76,5	81		:	40,5	68		:	34
14	1070592847	ADOLFO MEDINA	14	41		:	20,5	170		:	85	90		:	45	70		:	35
15		MAURICIO CARRILLO	16	57		:	28,5	169		:	84,5	86		:	43	70		:	35
16		ALEXANDER SANCHEZ	13	51		:	25,5	156		:	78	75		:	37,5	68		:	34
17	1112040253	GEOVANY CASTELLANOS DIAZ	17	52		:	26	180		:	90	78		:	39	68		:	34
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			

MUNICIPIO EVALUADO:	**GIRARDOT**
FORMADOR:	**RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY**

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	JEAN PIERI RODRIGUEZ SIACHOQUE	7	7,78	6,07	6,93	FALSO	14		90	96	93	96	15	12	13,5	80	12,54	50
2	JUAN DAVID MORALES	8	6,21	5,42	5,82	FALSO	13		100	96	102	100	24	11	17,5	FALSO	11,99	50
3	CRISTOFER TOMAS FERNANDEZ	7	5,32	4,78	5,05	FALSO	14		97	101	100	101	17	9	13	90	14,37	FALSO
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

MUNICIPIO EVALUADO:	GIRARDOT
FORMADOR :	RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY

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	DIEGO ALEJANDRO SERRANO	9	3,87	4,24	4,06	FALSO	19	FALSO	134	132	133	134	10	7	8,5	90	13,34	FALSO
2	JUAN CAMILO PULGARIN	10	3,93	3,3	3,62	FALSO	28	40	141	138	139,5	141	13	11	12	80	12,43	50
3	JUAN SEBASTIAN PIÑEROS	10	3,9	4,24	4,07	FALSO	27	40	112	108	110	112	14	12	13	70	13,21	FALSO
4	RICARDO YATE	10	3,4	3,76	3,58	FALSO	24	FALSO	160	168	164	168	16	9	12,5	FALSO	12,21	50
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		

MUNICIPIO EVALUADO:	GIRARDOT
FORMADOR :	RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY

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	JOHAN SANCHEZ	11	4,41	4,12	4,27	FALSO	21	FALSO	**144**	**142**	143	**144**	21	10	15,5	60	16,5	FALSO
2	NICOLAS MARTINEZ	11	5,32	4,49	4,91	FALSO	18	FALSO	143	148	145,5	**148**	8	14	11	80	14,26	FALSO
3	SANTIAGO RAMIREZ	12	4,98	4,34	4,66	FALSO	30	40	162	163	162,5	**163**	12	11	11,5	80	11,62	60
4	DANIEL FELIPE HUERTAS	11	4,37	4,88	4,63	FALSO	22	FALSO	146	148	147	**148**	11	13	12	80	12,61	50
5	BERNAD BENAVIDES	11	5,54	4,99	5,27	FALSO	39	50	162	171	166,5	**171**	13	7	10	90	12,73	50
6	HECTOR FELIPE DIAZ	12	3,76	4,08	3,92	FALSO	48	80	122	130	126	**130**	7	9	8	90	12,91	40
7	JUAN SEBASTIAN SILVA	12	4,62	4,25	4,44	FALSO	23	FALSO	110	114	112	**114**	6	10	8	90	11,07	60
8	JEAN CARLOS MARIN	13	5,35	4,42	4,89	FALSO	23	FALSO	150	148	149	**150**	11	8	9,5	90	13,65	FALSO
9	JULIAN SUAREZ	13	4,01	4,34	4,18	FALSO	34	50	149	154	151,5	**154**	9	10	9,5	90	11,67	60
10	ALEXANDER SANCHEZ	13	4,31	4,56	4,44	FALSO	24	FALSO	143	149	146	**149**	7	15	11	80	12,62	50
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		

MUNICIPIO EVALUADO:	**GIRARDOT**
FORMADOR :	**RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY**

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	ARLEY CAMARGO	15	3,41	3,12	3,27	FALSO	38	40	**174**	**181**	**177,5**	181	24	19	21,5	FALSO	9,41	90
2	CARLOS FELIPE CHAGUALA	17	4,28	3,67	3,98	FALSO	34	40	180	174	**177**	180	27	12	19,5	FALSO	13,37	FALSO
3	JOSEP STIVEN CRUZ	16	4,03	4,12	4,08	FALSO	24	FALSO	142	144	**143**	144	14	5	9,5	90	12,24	40
4	JERONIMO AGUILAR	16	3,47	3,43	3,45	FALSO	29	FALSO	187	190	**188,5**	190	20	27	23,5	FALSO	11,43	50
5	DIEGO ANDRES HERNANDEZ	15	3,13	3,2	3,17	FALSO	42	50	191	193	**192**	193	20	16	18	40	10,96	60
6	CARLOS EDUARDO DIAZ	17	4,32	3,63	3,98	FALSO	84	100	168	177	**172,5**	177	11	7	9	90	11,62	50
7	JUAN DANIEL CAMARGO	15	4,47	4,87	4,67	FALSO	73	100	181	162	**171,5**	181	25	22	23,5	FALSO	11,02	60
8	FAYER ROMERO	14	3,31	3,67	3,49	FALSO	56	80	198	196	**197**	198	7	14	10,5	FALSO	10,68	60
9	RODRIGO MARTINEZ	16	4,9	4,31	4,61	FALSO	71	100	140	137	**138,5**	140	14	5	9,5	90	1274	FALSO
10	BRAYAN MANRIQUE	14	3,69	3,2	3,45	FALSO	48	70	162	174	**168**	174	8	20	14	70	11,43	50
11	JESLY KASANDRA RAMIREZ LINARES	16	4,37	4,52	4,45	FALSO	63	100	157	159	**158**	159	10	13	11,5	80	12,59	40
12	ADOLFO MEDINA	14	3,73	3,17	3,45	FALSO	77	100	182	190	**186**	190	9	6	7,5	90	12,41	40
13	MAURICIO CARRILLO	16	4,23	4,11	4,17	FALSO	31	FALSO	130	121	**125,5**	130	14	10	12	80	13,99	FALSO
14	GEOVANY CASTELLANOS DIAZ	17	4,11	3,32	3,72	FALSO	49	70	143	154	**148,5**	154	16	8	12	80	13,18	FALSO
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
21																		
22																		
23																		
24																		
25																		

MUNICIPIO EVALUADO:	**GIRARDOT**
FORMADOR :	**RICARDO ARTURO HERNANDEZ REY**