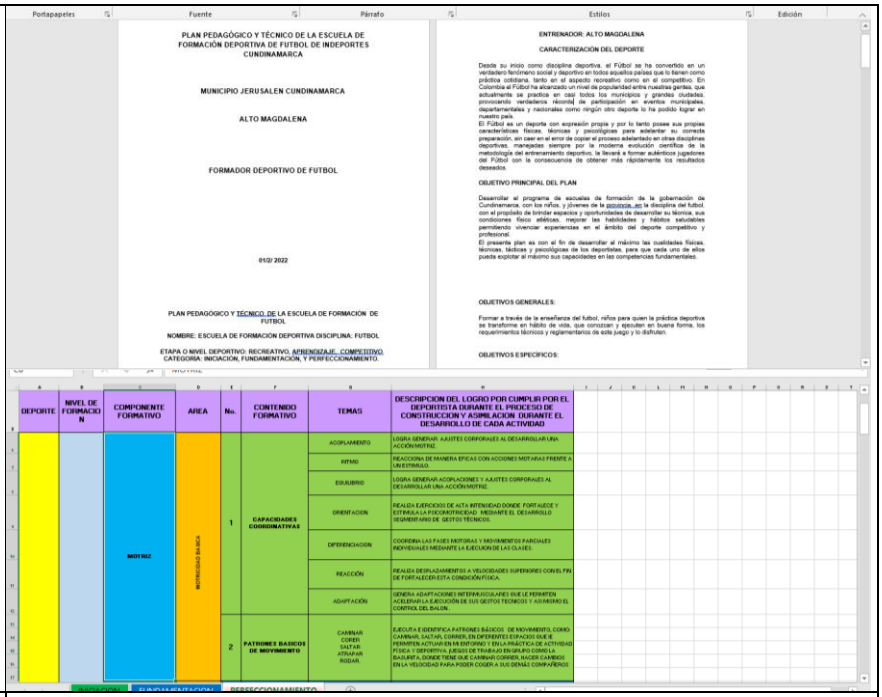
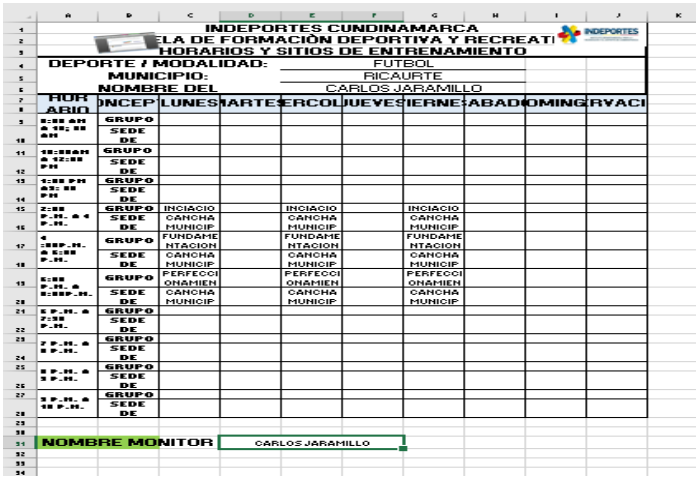
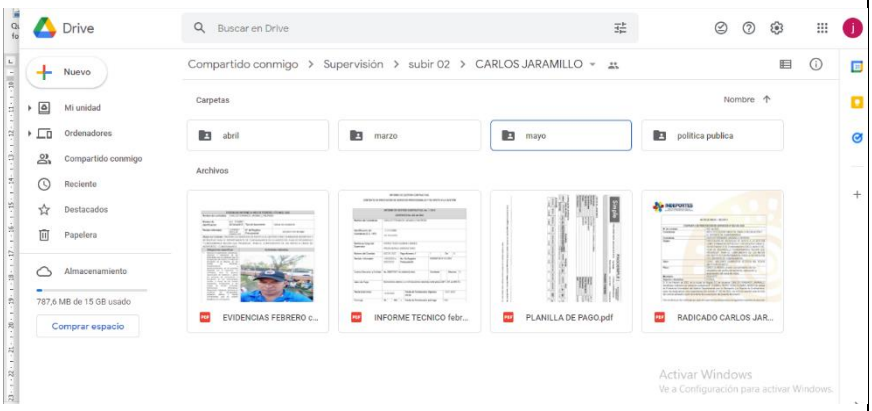
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 04 MAYO - CTO #622 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">CARLOS FERNANDO JARAMILLO MORENO</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>C.C 3150886 DE RICAURTE</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01 DE MAYO AL 30 DE MAYO 2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>20220007231/ 01/ 2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">ANEXO EVIDECNIA DE LOS 3 NIVELES


</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2">ANEXO EVIDENCIA DE LA MALLA Y PLAN PEDAGOGICO</td></tr>
</table>

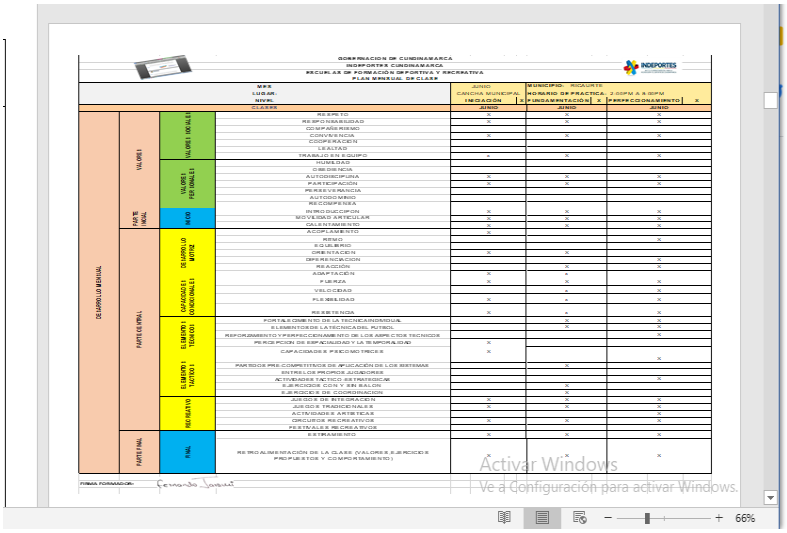
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE INDEPORTES CUNDINAMARCA MUNICIPIO JERUSALEN CUNDINAMARCA ALTO MAGDALENA FORMADOR DEPORTIVO DE FUTBOL 01/2/ 2022 PLAN PEDAGÓGICO Y TECNICO DE LA ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL NOMBRE: ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DISCIPLINA: FUTBOL ETAPA O NIVEL DEPORTIVO: RECREATIVO, APRENDIZAJE, COMPETITIVO CATEGORIA: INICIACION, FUNDAMENTACIÓN, Y PERFECCIONAMIENTO. ENTRENADOR: ALTO MAGDALENA CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE Desde su inicio como disciplina deportiva, el Fútbol se ha convertido en un verdadero fenómeno social y deportivo en todos aquellos países que lo tienen como práctica cotidiana, tanto en el aspecto recreativo como en el competitivo. En Colombia el Fútbol ha alcanzado un nivel de popularidad entre nuestras gentes, que actualmente se practica en casi todos los municipios y grandes ciudades, provocando rendidencia récords de participación en eventos municipales, departamentales y nacionales como ningún otro deporte lo ha podido lograr en nuestro país. El Fútbol es un deporte con expresión propia y por lo tanto posee sus propias características físicas, técnicas y psicológicas para adelantar su correcta preparación, sin caer en el error de copiar el proceso adelantado en otras disciplinas deportivas, manejadas siempre por la moderna evolución científica de la metodología del entrenamiento deportivo, la llevará a formar auténticos jugadores del Fútbol con la consecuencia de obtener más rápidamente los resultados deseados. OBJETIVO PRINCIPAL DEL PLAN Desarrollar el programa de escuelas de formación de la gobernación de Cundinamarca, con los niños y jóvenes de la provincia, en la disciplina del fútbol, con el propósito de brindar espacios y oportunidades de desarrollar su técnica, sus condiciones físico atléticas, mejorar las habilidades y hábitos saludables permitiendo vivenciar experiencias en el ámbito del deporte competitivo y profesional. El presente plan es con el fin de desarrollar al máximo las cualidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de los deportistas, para que cada uno de ellos pueda explotar al máximo sus capacidades en las competencias fundamentales. OBJETIVOS GENERALES: Formar a través de la enseñanza del futbol, niños para quien la práctica deportiva se transforme en hábito de vida, que conozcan y ejecuten en buena forma, los requerimientos técnicos y reglamentarios de este juego y lo disfruten. OBJETIVOS ESPECIFICOS:
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	ANEXO EVIDENCIA DE COBERTURA  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO NEFICIADO / 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 | 4 | 1 | 4 | | 1 | | | | | | | | | | 5 8 AÑOS | 6 | 1 | 4 | 4 | 1 | | | | | | | | | | 7 9 AÑOS | 4 | | 2 | 2 | | | | | | | | | | | 4 10 AÑOS | 10 | | 6 | 4 | | | | | | | | | | | 10 11 AÑOS | 9 | | 7 | 2 | | | | | | | | | | | 9 12 AÑOS | 4 | | 3 | 1 | | | | | | | | | | | 4 13 AÑOS | 5 | | 3 | 2 | | | | | | | | | | | 5 14 AÑOS | 5 | | 3 | 2 | | | | | | | | | | | 5 15 AÑOS | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | 2 16 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 17 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 TOTALES | 48 | 3 | 32 | 17 | 2 | | | | | | | | | | 51 minitor | carlos jaramillo fecha | marzo municipio | ricaurte

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.	ANEXO EVIDENCIA DEL BUEN USO DEL UNIFORME 
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.	ANEXO EVIDENCIA DE LAS SESIONES DEL HORARIO 
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.	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
LA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATI
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO
DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL
MUNICIPIO: RICAURTE
NOMBRE DEL CARLOS JARAMILLO

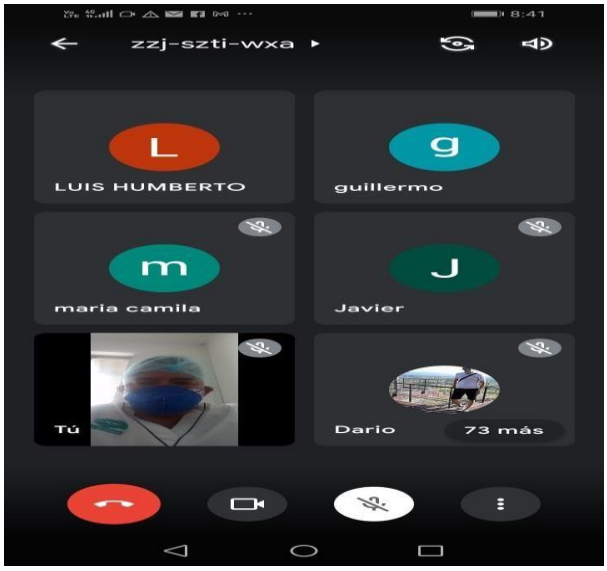
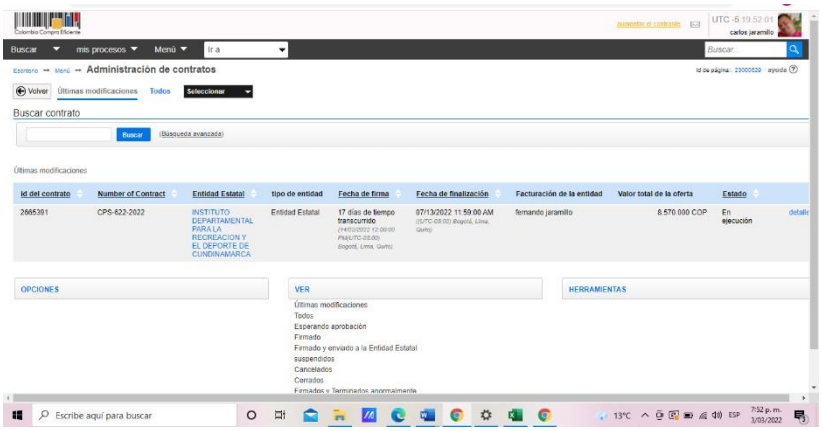
HOR ARIO	NCEP	LUNES	MARTES	ERCOL	JUEVES	IERNE	ABADO	OMING	RVACI
	GRUPO								
	SEDE DE								
	GRUPO								
	SEDE DE								
	GRUPO								
	SEDE DE								
	GRUPO	INICIACIO		INICIACIO		INICIACIO			
	SEDE DE	CANCHA MUNICIP		CANCHA MUNICIP		CANCHA MUNICIP			
	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE	CANCHA MUNICIP		CANCHA MUNICIP		CANCHA MUNICIP			
	GRUPO	PERFECCIONAMIEN		PERFECCIONAMIEN		PERFECCIONAMIEN			
	SEDE DE	CANCHA MUNICIP		CANCHA MUNICIP		CANCHA MUNICIP			
	GRUPO								
	SEDE DE								
	GRUPO								
	SEDE DE								
	GRUPO								
	SEDE DE								
	GRUPO								
	SEDE DE								

NOMBRE MONITOR CARLOS JARAMILLO

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.	ANEXO EVIDENCIA DE LOS PLAN MENSUAL  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: JUNIO LUGAR: CANCHA MUNICIPAL NIVEL: INICIACION MUNICIPIO: RICAURTE HORARIO DE PRÁCTICA: 2:00PM A 4:00PM CLASES: FUNDAMENTACION / PERFECCIONAMIENTO DESARROLLO MENSUAL PARTE INICIAL: VALORES PARTE CENTRAL: CAPACIDADES COORDINACIONALES / DESARROLLO MOTRIZ / ELEMENTOS TECNICOS / ELEMENTOS TACTICOS / RECREATIVO PARTE FINAL: FINAL RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO CONVIVENCIA COOPERACIÓN LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTOGOBIERNO RECOMPENSA INTRODUCCIÓN MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACIÓN DIFERENCIACIÓN REACCIÓN ADAPTACIÓN FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA FORTALECIMIENTO DE LA TECNICA/RITMICA ELEMENTOS DE LA TECNICA DEL FUTBOL REFORZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ASPECTOS TECNICOS PERCEPCION DE ESPACIALIDAD Y LA TEMPORALIDAD CAPACIDADES PSICOMOTRICES PATRONES PRE-COMPETITIVOS DE APLICACIÓN DE LOS SISTEMAS ENTRE LOS PROPIOS JUGADORES ACTIVIDADES TACTICO ESTRATEGICAS EJERCICIOS CON Y SIN BALON EJERCICIOS DE COORDINACION JUEGOS DE INTEGRACION JUEGOS TRADICIONALES ACTIVIDADES ARTISTICAS CIRCUITOS RECREATIVOS FESTIVALES RECREATIVOS ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) FIRMA FORMADOR: Activar Windows Ve a Configuración para activar Windows. 66%
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.	ANEXO EVIDENCIA DEL CERTIFICADO  CUNDEPORTES RICAURTE NIT 808 000 021-6 RICAURTE CUNDINAMARCA EL DIRECTOR DE LA JUNTA MUNICIPAL DE DEPORTES "CUNDEPORTESRICAURTE" DE RICAURTE HACE CONSTAR: Que CARLOS FERNANDO JARAMILLO MORENO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 3.150.886 de RICAURTE presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 1 de MAYO de 2022 al 30 de MAYO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 30 días del mes de MAYO de 2022 EDUYN ESTRELLA CORTES DIRECTOR CUNDEPORTES RICAURTE "RICAURTE CON EQUIDAD SEGURIDAD Y COMPROMISO SOCIAL"
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	SE ANEXARA EVIDENCIA EN EL MOMENTO DE SER EJECUTADA

12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	EVIDENCIA DEL 13 DE MAYO  EVIDENCIA DEL 20 DE MAYO  EVIDENCIA DEL 23 DE MAYO 

	EVIENCIA 30 DE MAYO 
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.	Subgerencia no ha requerido esta obligación .
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.	ANEXO EVIDENCIA DE LA PLATAFORMA 

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la	Esta obligación se cumplirá al finalizar el contrato.
ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

FIRMA



CARLOS FERNANDO JARAMILLO MORENO

C.C3150886 De Ricaurte

HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJOS



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: RICAURTE

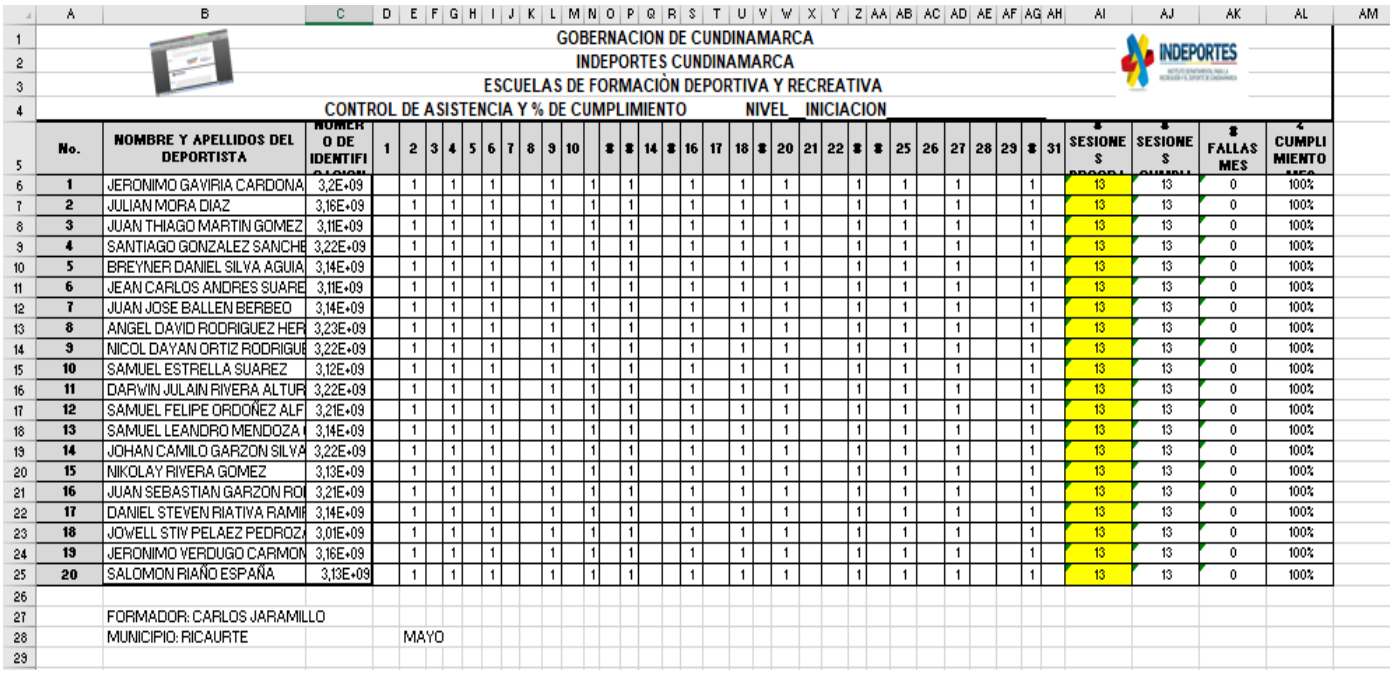
NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS JARAMILLO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	SERVACIO
8:00 AM A 10; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
10:00AM A 12:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 PM A3: 00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INCIACION		INCIACION		INCIACION			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA MUNICIPAL		CANCHA MUNICIPAL		CANCHA MUNICIPAL			
4 :00P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA MUNICIPAL		CANCHA MUNICIPAL		CANCHA MUNICIPAL			
6:00 P.M. A 8:00P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA MUNICIPAL		CANCHA MUNICIPAL		CANCHA MUNICIPAL			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR CARLOS JARAMILLO

CUADRO DE COBERTURA

INDEPORTES CUNDINAMARCA																
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA																
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO																
NEFICIAD	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	4	1	4		1										5
8 AÑOS	6	1	4	4	1										7
9 AÑOS	4		2	2											4
10 AÑOS	10		6	4											10
11 AÑOS	9		7	2											9
12 AÑOS	4		3	1											4
13 AÑOS	5		3	2											5
14 AÑOS	5		3	2											5
15 AÑOS	1	1													2
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	48	3	32	17	2										51
minitor	carlos jaramillo														
fecha	marzo														
municipio	ricaurte														

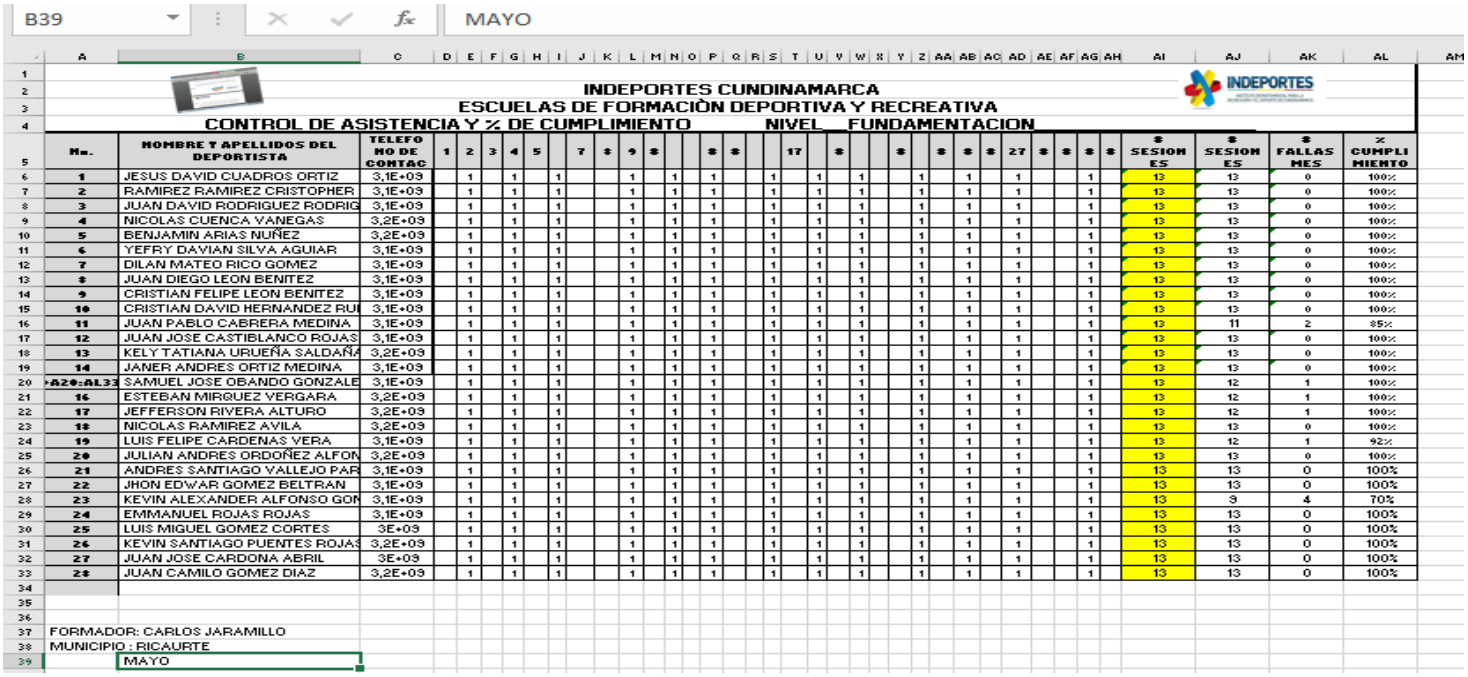


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	NUMERO DE IDENTIFICACION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JERONIMO GAVIRIA CARDONA	3,2E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
2	JULIAN MORA DIAZ	3,16E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
3	JUAN THIAGO MARTIN GOMEZ	3,11E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
4	SANTIAGO GONZALEZ SANCHE	3,22E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
5	BREYNER DANIEL SILVA AGUIA	3,14E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
6	JEAN CARLOS ANDRES SUARE	3,11E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
7	JUAN JOSE BALLEN BERBEO	3,14E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
8	ANGEL DAVID RODRIGUEZ HER	3,23E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
9	NICOL DAYAN ORTIZ RODRIGUE	3,22E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
10	SAMUEL ESTRELLA SUAREZ	3,12E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
11	DARWIN JULAIN RIVERA ALTUR	3,22E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
12	SAMUEL FELIPE ORDOÑEZ ALF	3,21E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
13	SAMUEL LEANDRO MENDOZA (	3,14E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
14	JOHAN CAMILO GARZON SILVA	3,22E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
15	NIKOLAY RIVERA GOMEZ	3,13E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
16	JUAN SEBASTIAN GARZON ROI	3,21E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
17	DANIEL STEVEN RIATIVA RAMI	3,14E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
18	JOWELL STIV PELAEZ PEDROZA	3,01E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
19	JERONIMO VERDUGO CARMON	3,16E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%
20	SALOMON RIAÑO ESPAÑA	3,13E+09		1		1		1			1		1			1		1		1				1		1				1	13	13	0	100%

FORMADOR: CARLOS JARAMILLO
MUNICIPIO: RICAURTE MAYO

EVIDENCIAS DE ASISTENCIA



B39 MAYO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTAC	1	2	3	4	5	7	8	9	10		12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	29	31	# SESIONES	# SESIONES	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	JESUS DAVID CUADROS ORTIZ	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
2	RAMIREZ RAMIREZ CRISTOPHER	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
3	JUAN DAVID RODRIGUEZ RODRIG	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
4	NICOLAS CUENCA VANEGAS	3,2E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
5	BENJAMIN ARIAS NUÑEZ	3,2E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
6	YEFRY DAVIAN SILVA AGUIAR	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
7	DILAN MATEO RICO GOMEZ	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
8	JUAN DIEGO LEON BENITEZ	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
9	CRISTIAN FELIPE LEON BENITEZ	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
10	CRISTIAN DAVID HERNANDEZ RUI	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
11	JUAN PABLO CABRERA MEDINA	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	11	2	85%
12	JUAN JOSE CASTIBLANCO ROJAS	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
13	KELY TATIANA URUEÑA SALDAÑA	3,2E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
14	JANER ANDRES ORTIZ MEDINA	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
AZ6:AL33	SAMUEL JOSE OBANDO GONZALE	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	12	1	100%
16	ESTEBAN MIRQUEZ VERGARA	3,2E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	12	1	100%
17	JEFFERSON RIVERA ALTURO	3,2E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	12	1	100%
18	NICOLAS RAMIREZ AVILA	3,2E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
19	LUIS FELIPE CARDENAS VERA	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	12	1	92%
20	JULIAN ANDRES ORDOÑEZ ALFON	3,2E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
21	ANDRES SANTIAGO VALLEJO PAR	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
22	JHON EDWAR GOMEZ BELTRAN	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
23	KEVIN ALEXANDER ALFONSO GON	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	9	4	70%
24	EMMANUEL ROJAS ROJAS	3,1E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
25	LUIS MIGUEL GOMEZ CORTES	3E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
26	KEVIN SANTIAGO PUENTES ROJAS	3,2E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
27	JUAN JOSE CARDONA ABRIL	3E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%
28	JUAN CAMILO GOMEZ DIAZ	3,2E+09		1		1		1			1		1		1	1		1		1		1		1			1		13	13	0	100%

FORMADOR: CARLOS JARAMILLO
MUNICIPIO : RICAURTE
MAYO



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL : PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTAC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	#	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	#	24	25	26	27	#	29	#	31	# SESIONES	# SESIONES	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	JAUN DAVID RODRIGUEZ GAVANZO	3,106E+09	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
2	HERNANDEZ ASPRILLA HARRISON ESTIC	3,214E+09	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
3	BRAYAN ANDRES RODRIGUEZ RODRIGUE	3,213E+09	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
4	STEPHEN DAVID ROA GOMEZ	3,126E+09	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
5	JOSUE FARID GONZALEZ OSPINA	3,22E+09	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
6	JUAN JOSE NARANJO GOMEZ	3,227E+09	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
27	MONITOR	LOS JARAMILLO																																		
28	FECHA	MAYO																																		
29	MUNICIPIO	RICAURTE																																		

EVIDENCIA DE NIVEL : INICIACION









EVIDENCIA DE NIVEL : FUNDAMENTACION









EVIDENCIA DE NIVEL : PERFECCIONAMIENTO








Jeep

EVIDENCIA FOTOGRAFICA CON EL UNIFORME





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

INDEPORTES

MES				JUNIO	**MUNICIPIO:** RICAURTE			
LUGAR:				CANCHA MUNICIPAL	**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM A 8:00PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**		**JUNIO**
DESARROLLO MEINSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X
			RESPONSABILIDAD	X		X		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		X
			ELEMENTOS DE LA TÉCNICA DEL FUTBOL			X		X
			REFORZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ASPECTOS TECNICOS					X
			PERCEPCION DE ESPACIALIDAD Y LA TEMPORALIDAD	X				
			CAPACIDADES PSICOMOTRICES	X				
		ELEMENTOS TACTÍCOS						X
			PARTIDOS PRE-COMPETITIVOS DE APLICACIÓN DE LOS SISTEMAS			X		
			ENTRE LOS PROPIOS JUGADORES					
			ACTIVIDADES TACTICO -ESTRATEGICAS					X
			EJERCICIOS CON Y SIN BALON			X		
			EJERCICIOS DE COORDINACION			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: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 1/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 118**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo 15 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. control del balon	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. circuitos de obstaculos	X		5	
3. Desplazamiento lateral	X		5	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 1/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión: 119**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 28**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	iempo 15 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trasporte de balon	X		7	Balón, malla, cono, aros,
2. control y pase	X		8	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 1/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m.	**N° de sesión: 120**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 6**		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 3/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 121**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. control del balon	X		5	Balón, malla, cono, aros,
2. circuitos de obstaculos	X		5	
3. Desplazamiento lateral	X		5	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 3/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión: 122**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 28**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participació	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. trasporte de balon	X		7	Balón, malla, cono, aros,
2. control y pase	X		8	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 3/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m.	**N° de sesión: 123**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 6**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 6/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 124**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 6/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión: 125**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 28**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 6/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m.	**N° de sesión: 126**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 6**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 8/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 127**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión: 128**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 28**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 8/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m.	**N° de sesión: 129**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 6**		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha:	10/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 130**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 10/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión: 131**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 28**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 10/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m.	**N° de sesión: 132**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 6**		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 13/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 133**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 13/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión: 134**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 28**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 13/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m.	**N° de sesión: 135**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 6**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 15/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 136**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión: 137**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 28**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 15/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m.	**N° de sesión: 138**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 6**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 17/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 139**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 17/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión: 140**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 28**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 17/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m.	**N° de sesión: 141**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 6**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha:	20/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 142**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 6-8 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 20/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión: 143**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 28**		**Edades:** 9-12 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 20/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m.	**N° de sesión: 144**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 6**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 22/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 145**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión: 146**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 28**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 22/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m.	**N° de sesión: 147**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 6**		**Edades:** 13-17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 24/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 148**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 24/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión: 149**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 28**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, malla, cono, aros,
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5. Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. Correr con zancadas.		esplazamient	X	7	
7. Escalera de velocidad		Reacción	X	7	
8. Zancada con rotación	Flexibilidad	Estatica	X	8	
9. Estiramiento de aductores.		Dinamica	X	8	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conducción del balón	Acoplamiento		X	7	Balón, malla, cono, aros,
2. Trote suave	Ritmo		X	7	
3. Dominio del balon control y pase	Equilibrio		X	3	
4. Desplazamiento laterales	Orientación		X	7	
5. diferentes zonas del campo	Diferenciación		x	7	
6. Esquivar obstaculos en el desplazamiento	Reacción		x	7	
7.	Adaptación				
8. ejercicios para saltar, correr, atrapar etc.	atrones Basicos de Movimient		x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 24/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m.	**N° de sesión: 150**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 6**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 27/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 151**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 27/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión: 152**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 28**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 27/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m.	**N° de sesión: 153**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 6**		**Edades:** 13-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 29/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 02:00 pm- 04:00 p.m.	**N° de sesión: 154**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 6-8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 29/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 04:00 pm- 06:00 p.m.	**N° de sesión: 155**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 28**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

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

Fecha: 29/06/2022	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** RICAURTE	**Hora:** 06:00 pm- 08:00 p.m.	**N° de sesión: 156**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: CARLOS JARAMILLO			**N° de deportistas: 6**		**Edades:** 13-17 años

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

Objetivo General: Resistencia y manejo del balon

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

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participació	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Fernando Jaramillo

ANEXO EVIDENCIIDEL CERTIFICADO MUNCIPAL

CUNDEPORTES RICAURTE
NIT. 808.000.021-6
RICAURTE CUNDINAMARCA

EL DIRECTOR DE LA JUNTA MUNICIPAL DE DEPORTES "CUNDEPORTESRICAURTE" DE RICAURTE

HACE CONSTAR:

Que CARLOS FERNANDO JARAMILLO MORENO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 3.150.886 de RICAURTE presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 1 de MAYO de 2022 al 30 de MAYO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

EDUYN ESTRELLA CORTES
DIRECTOR CUNDEPORTES RICAURTE

"RICAURTE CON EQUIDAD SEGURIDAD Y COMPROMISO SOCIAL"

FOTOS DE REUNIONES
MES DE MARZO – ALTO MAGDALENA

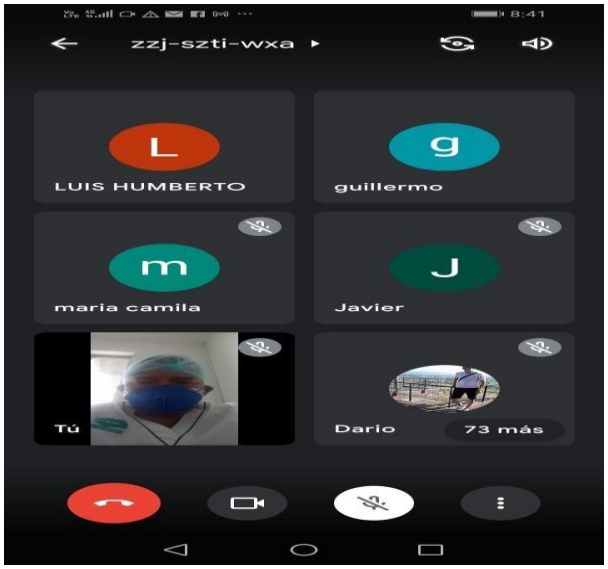
13 DE MAYO



20 DE MAYO







23 DE MAYO

30 DE MAYO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

ACTIVIDADES APOYADAS

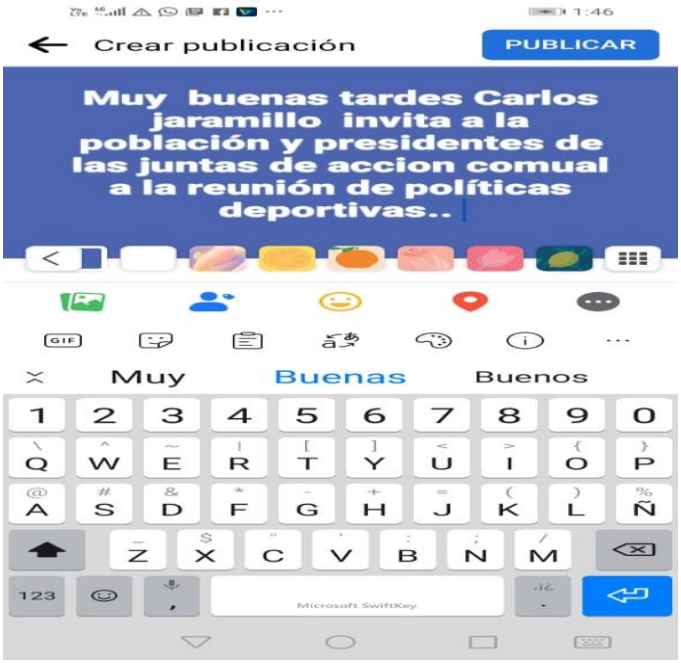
FORMADOR	**CARLOS JARAMILLO**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**
MUNICIPIO	**RICAURTE**
MES	**MAYO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



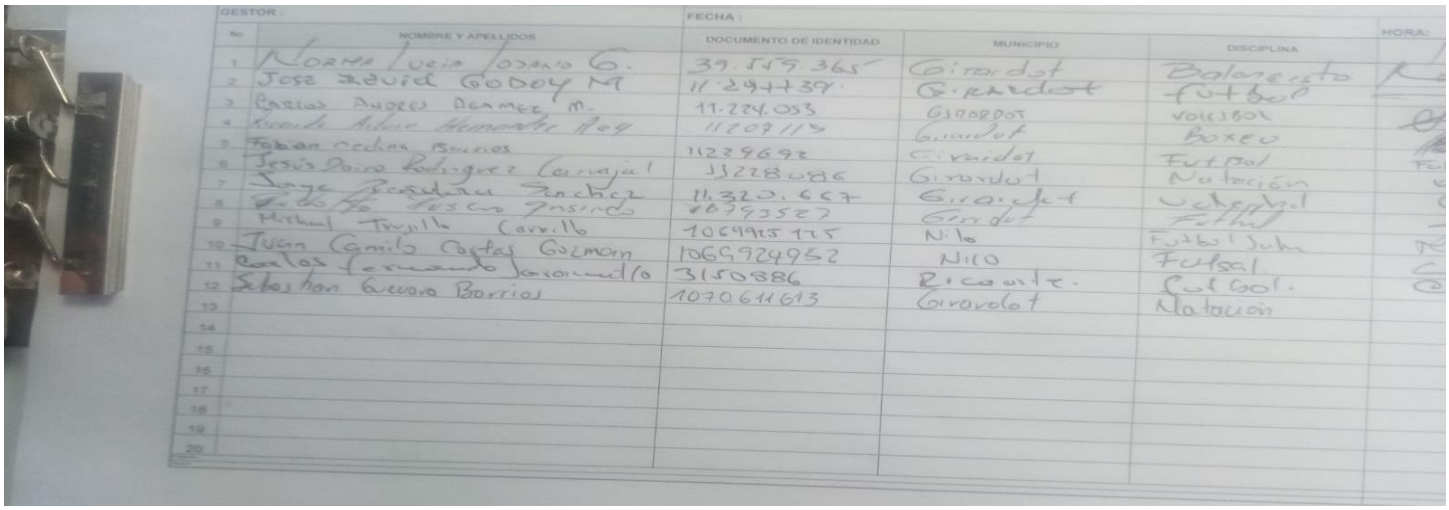
EVIDENCIA DE POLITICA PUBLICA











Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	**Temática**	**Aportes mesas de trabajo**	**S**
ricuarte el portal	Deporte formativo	no se cuenta con varios dias de entrenamiento debido a falta de formadores	F
	Deporte formativo	Mas implementos deportivos	
	Deporte formativo	Mas apoyo del ente deportivo municipal	
ricuarte el portal	Deporte Escolar	no hay material adecuado para realizar deporte en la escuela y personal capacitado	F
	Deporte Escolar	Contratar profesores de educacion fisica en las escuelas rural	
ricuarte el portal	Deporte social comunitario	Falta de implementar actividades para adultos ya sean recreactivas o deportivas	F
	Deporte social comunitario	Personal capacitado para enseñar los juegos tradicionales	
ricuarte el portal	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	No hay competencias y ademas hace falta recursos economicos	F
	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	Mas apoyo a los chicos deportistas	
ricuarte el portal	Recreación	Falta de compromiso para realizar actividades recreativas con la comunidad adulta	F
	Recreación	falta de informacion sobre las actividades que se programen en el municipio para preveer el traslado ya que somos de la vereda	
ricuarte el portal	Actividad física	Falta de un instructor para las veredas para realizar las actividades fisicas	F
	Actividad física	Mas parques biosaludables	

ricuarte el portal	Actividad física	Contratar insturctores de Actividad fisica para niños y adultos	
riarte el portal	Infraestructura deportiva y recreativa	falta de esenario deportivos para la practica de las diferntes dicplina deportivas	P

EVIDENCIA DE LOS TEST


A&F
new lens
Super Print
INDERPORTES


FSS




CUNDINAMARCA
Que Pasión
INDEPORTES
RESPONTES


INDEPORTES


A&F
new look


CUNDINAMAR
Que Progres


INDEPORTES




INDEPORTES








INDEPORTES


CUNDINAMARCA




¡Que Progresa!
INDERPORTES


INDEPORTES


INDEPORTES


QATAR
AIR WAY


CUNDINAMARCA
FSS
DEPORTE
FORMATIVO


INDEPORTES




INDEPORTES


A&F
ew lens
ACCOR LIVE LIMITLESS
Super Print


INDEPORTES


INDEPORTES


Que Progresa
EVOSPEED




CUNDINAMARCA
Que progres

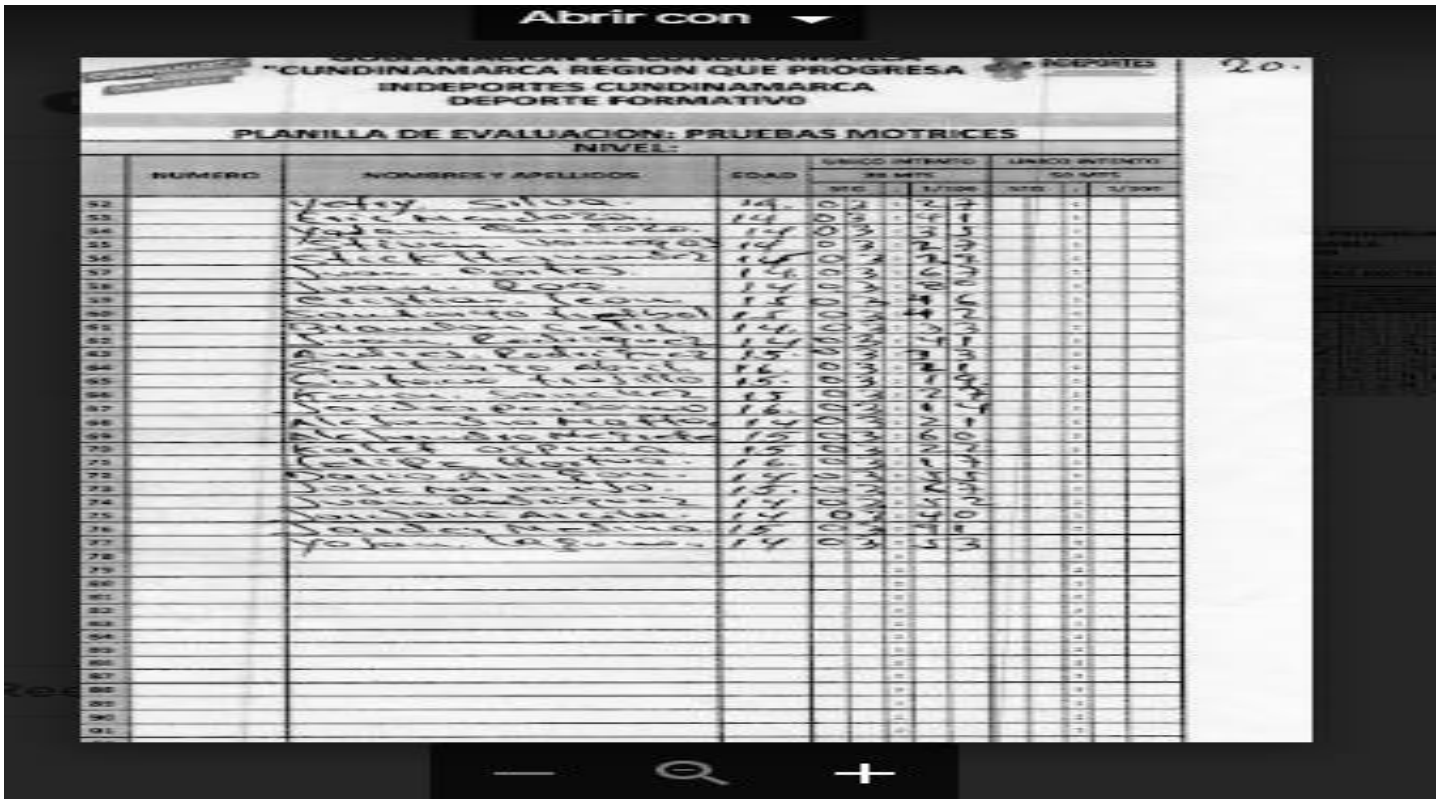

RICAURTE


PARRA


CUNDINAMARCA
Que Progres
INDEPORTES


INDEPORTES





"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

20.

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS			UNICO INTENTO 50 MTS		
				SEG	.	1/100	SEG	.	1/100
92									
93									
94									
95									
96									
97									
98									
99									
90									
91									
92									
93									
94									
95									
96									
97									
98									
99									
73									
73									
72									
73									
74									
75									
76									
77									
78									
79									
80									
81									
82									
83									
84									
85									
86									
87									
88									
89									
90									
91									



"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL (MS)					S. HORIZONTAL 1 INTENTO (MS)					S. HORIZONTAL 2 INTENTO (MS)				
				#	#	#	.	#	#	#	#	.	#	#	#	#	.	#
1		Emanuel Estrella.	5				:			9	4	:			9	2	:	
2		Nicolay Rivera.	7				:		1	0	0	:			9	8	:	
3		Daniela Rivera.	7				:		1	0	0	:		1	0	1	:	
4		Dalas Suarez.	7				:		1	0	0	:		1	0	1	:	
5		Daniel Daniel.	7				:		1	1	0	:		1	1	1	:	
6		Angel Rafael	7				:		1	1	0	:		1	1	1	:	
7		Nadia Sierra.	7				:		1	1	0	:		1	1	1	:	
8		Juan Daniel.	6				:					:					:	
9		Adriana Herrera.	6				:					:					:	
10		Leidy Lucia	6				:		1	1	0	:		1	1	1	:	
11		Angel Daniel	6				:		1	1	0	:		1	1	1	:	
12		Daniela Cano.	6				:		1	1	0	:		1	1	1	:	
13		Juan Manuel	5				:					:					:	
14		Nidia Sanchez	5				:		1	1	0	:		1	1	1	:	
15		Samuel Ramirez	5				:		1	1	0	:		1	1	1	:	
16		Nicol Ortiz.	5				:		1	1	0	:		1	1	1	:	
17		Juan Esteban	5				:		1	1	0	:		1	1	1	:	
18		Valeria Valencia	5				:		1	1	0	:		1	1	1	:	
19		Yaritza Diaz	10				:		1	1	0	:		1	1	1	:	
20		Sergio Peluso					:		1	1	0	:		1	1	1	:	
21		Tiago Jaramillo.					:		1	1	0	:		1	1	1	:	
22							:					:					:	
23							:					:					:	
24							:					:					:	
25							:					:					:	
26							:					:					:	
27							:					:					:	
28							:					:					:	
29							:					:					:	
30							:					:					:	
31							:					:					:	
32							:					:					:	
33							:					:					:	



CAT. 6-9 AÑOS

2024-2

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

INDEPORTES

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNISEX SEXTANTO 20 MTS SEG	:	1/100	UNISEX EXPERTOS 60 MTS SEG	:	1/100
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									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									

INFORME TECNICO DE LAS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS
MUNICIPIO JERUSALEN
FORMADOR CARLOS JARAMILLO
DISCIPLINA FUTBOL

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS	FECHA/HORA/NIVEL/LUGAR
PESO CORPORAL El niño, niña o joven descalzo, se situará en el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies descalzos, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Unidad de Medida Kilogramos.	25 DE MAYO **2 A 3PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM A 6 PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM A 8 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR : Cancha municipal Ricaurte
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.	25 DE MAYO **2 A 3PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM A 6 PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM A 8 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR : Cancha municipal Ricaurte
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.	25 DE MAYO **2 A 3PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM A 6 PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM A 8 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR : Cancha municipal Ricaurte
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	25 DE MAYO **2 A 3PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM A 6 PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM A 8 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR : Cancha municipal Ricaurte

la altura del banco. Unidad de medida centímetros**.**	
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.	25 DE MAYO **2 A 3PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM A 6 PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM A 8 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR : COLISEO ALMIKAR
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.	25 DE MAYO **2 A 3PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM A 6 PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM A 8 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR : COLISEO ALMIKAR
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 **2 A 3PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM A 6 PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM A 8 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR : COLISEO ALMIKAR
TEST SALTO LARGO SIN IMPULSO La prueba de salto horizontal comienza de pie, con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Unidad de medida centímetros.	25 DE MAYO **2 A 3PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM A 6 PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM A 8 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR : COLISEO ALMIKAR CENTRO DE INTEGRACION CIUDADANO C.I.C

TEST COURSE NAVETTE Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20 metros en doble sentido, ida y vuelta. El ritmo de carrera es impuesto por una señal sonora. El reproductor de audio debe estar colocado en un costado del espacio para facilitar el sonido. Las primeras etapas son de velocidad baja y tienen como objetivo familiarizarse con el test y, a su vez, realizar una 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 **2 A 3PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM A 6 PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM A 8 PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR : COLISEO ALMIKAR