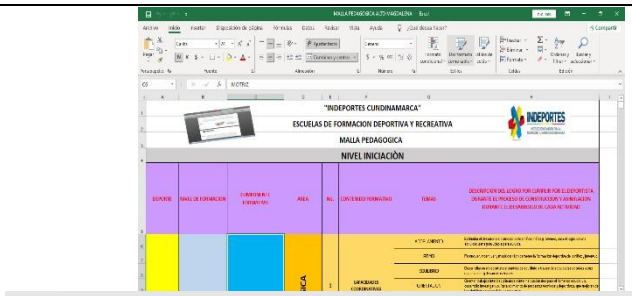
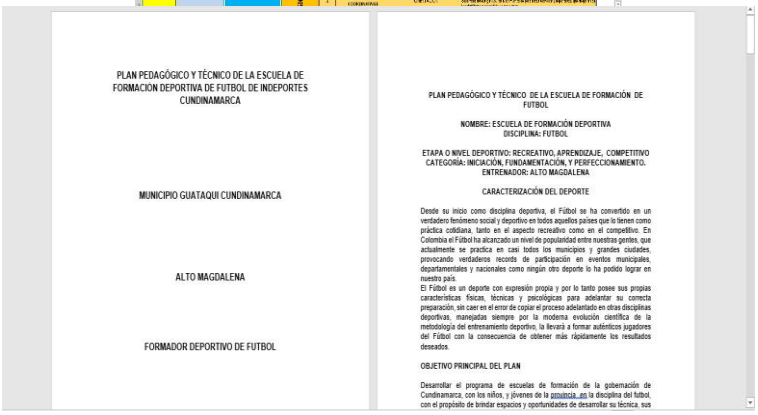
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE MAYO - CTO #621 -2022			
Nombre del contratista	OSCAR DARIO MEDINA BARRIOS		
Número de identificación	C.C11224070 **DE GIRARDOT**	**Tipo de documento**	**Cedula de ciudadanía**
Período informado	01 DE MAYO AL 30 DE MAYO DE 2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000597-31/ 01/ 2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y Perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	
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.	

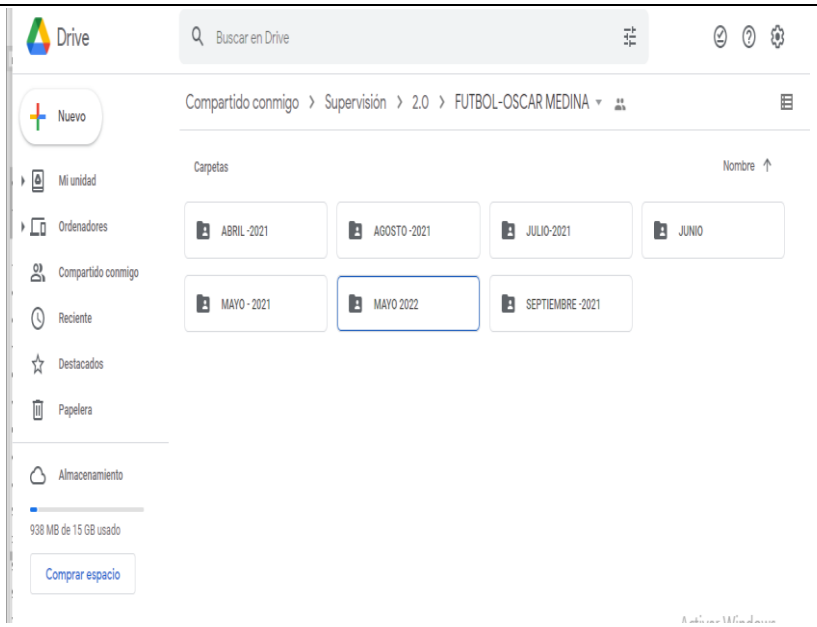
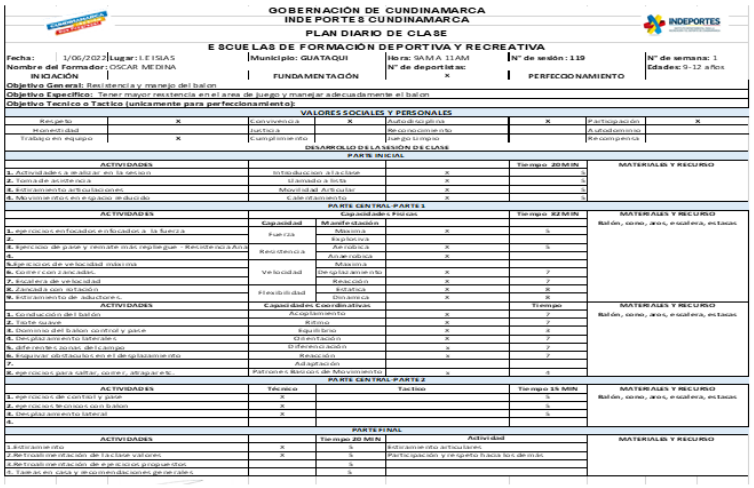
	 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÓN  PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE INDEPORTES CUNDINAMARCA MUNICIPIO GUATAQUI CUNDINAMARCA ALTO MAGDALENA FORMADOR DEPORTIVO DE FUTBOL PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE FUTBOL NOMBRE: ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DISCIPLINA: FUTBOL ETAPA O NIVEL DEPORTIVO: RECREATIVO, APRENDIZAJE, COMPETITIVO CATEGORÍA: INICIACIÓN, 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 verdaderos records 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 futbol, con el propósito de brindar espacios y oportunidades de desarrollar su técnica, sus
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con Ellas.	

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
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.	

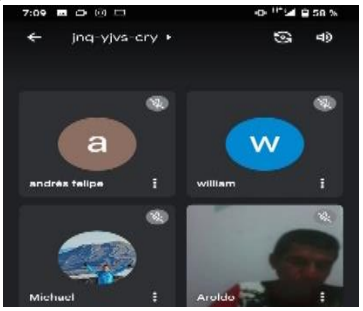
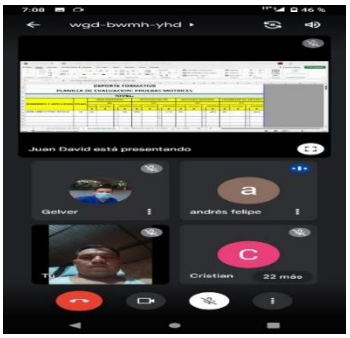
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

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	1	2	1		2										3
7 AÑOS	1		1												1
8 AÑOS	1		1												1
9 AÑOS	4		4												4
10 AÑOS		4			4										4
11 AÑOS	3	4	3		4										7
12 AÑOS	8	4	2	6		4									12
13 AÑOS	4	3	1	3	1	2									7
14 AÑOS	8		1	7											8
15 AÑOS	2	1		2		1									3
16 AÑOS	4	2		4		2									6
17 AÑOS	4	2		4		2									6
TOTALES	41	22	14	26	11	11									62
mintor	oscar medina														
fecha	abril														
municipio	girardot														



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

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	SE ANEXARA LA EVIDENCIA EN EL MOMENTO DE REALIZARLA 
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.	 REPÚBLICA DE COLOMBIA Departamento de Cundinamarca Junta Municipal de Deporte y Recreacion de Guataqui EL SUSCRITO DIRECTOR DE LA JUNTA MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE GUATAQUI CUNDINAMARCA CERTIFICA QUE El Señor, OSCAR DARIO MEDINA BARRIOS identificado con la Cedula de Ciudadania No. 11.224.070 de Girardot Cundinamarca, cumplió con los objetivos propuestos como instructor de futbol en nuestro municipio en un periodo del 1 al 31 de mayo del 2022. Dada en Guataqui el (02) dos del mes junio, del año 2022 Cordialmente CRISTOBAL ALBADAN CARDENAS DIRECTOR DEL ENTE DEPORTIVO Lugar parque Central Concha Acustica Telefonos: 3144744853
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	 DEPORTE FORMATIVO

12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	1) Reunion virtual el dia 2 de mayo organizada por el señor gestor y la subgerencia técnica.  2) Reunion virtual el dia 3 mayo sobre el tema de cobertura por disciplina organizada por el señor gestor.  3) Capacitación el dia 13 de mayo en el municipio de Fusagasugá sobre los test de pruebas antropométricas y físicas 4) Reunión virtual el dia 23 de mayo sobre capacitación de los formatos para el desarrollo de los test antropométrica y física organizada por la subgerencia técnica y el señor gestor.  1) Reunión el dia 30 de mayo sobre entrega de las evidencias e informe de los test de las pruebas antropométricas y físicas. 

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Los formatos están dispuestos para el área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera o cuando se requiera.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Para el mes de mayo se presentaran los siguientes documentos al secop II. 1.CUENTA DE COBRO (pdf) 2.INFORME CONTRACTUAL (pdf) 3.FORMATO DE EVIDENCIAS (pdf) 4.SEGURIDAD SOCIAL (pdf) 5.TABULACION PRUEBAS FISICAS (EXCEL)
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Esta obligación se realizara mes a mes con la debida entrega de los respectivos informes en formato digital.



OSCAR DARIO MEDINA BARRIOS

C.C11224070 DE GIRARDOT

ACTA DE REUNION

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL
MUNICIPIO: GUATAQUI
NOMBRE DEL FORMADOR: OSCAR MEDINA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO	INICIACION							
	SEDE DE TRABAJO	TUCION EDUCATIVA ISLAS							
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO	FUNDAMENTACION							
	SEDE DE TRABAO	INSTITUCION EDUCATIVA ISLAS							
12:00 PM A 02 : 00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAO	INSTITUCION EDUCATIVA ISLAS		VEREDA ISLAS		VEREDA BUSCAVIDA			
2:00P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO			VEREDA ISLAS		VEREDA BUSCAVIDA			
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO			VEREDA ISLAS		VEREDA BUSCAVIDA			
6:00P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6:00 P.M. A 8:00 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 OSCAR MEDINA

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	INDEPORTES CUNDINAMARCA															
2	ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA															
3	PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO															
4																
5	NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
6	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
7	6 AÑOS	1	2	1		2										3
8	7 AÑOS	1		1												1
9	8 AÑOS	1		1												1
10	9 AÑOS	4		4												4
11	10 AÑOS		4			4										4
12	11 AÑOS	3	4	3		4										7
13	12 AÑOS	8	4	2	6		4									12
14	13 AÑOS	4	3	1	3	1	2									7
15	14 AÑOS	8		1	7											8
16	15 AÑOS	2	1		2		1									3
17	16 AÑOS	4	2		4		2									6
18	17 AÑOS	4	2		4		2									6
19	TOTALES	41	22	14	26	11	11									62
20	minitor	oscar medina														
21	fecha	abril														
22	municipio	girardot														
23																



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_INCIACION DE 6 A 8

No.	NOMBRES	APELLIDOS	TELEFONO	IDENTIFICACION	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	#	28	29	30	31	#SESIONES PROGRAMADAS MES	#SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Seily Sofía Caro Flórez	Caro Flórez	(313) 314-7921	1.070.623.736		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
2	Alisson Lorena	guizamón Garzón				1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
3	Dominic Giovanny	Garzón Piñeros	(321) 828-2328	1.069.832.715		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
4	Ángel Esteban	Albadan Garzón	(313) 213-2401	1.016.085.882		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
5	Karen Eliana	Núñez Espitia	(313) 420-0260	1.069.832.609		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
6	oscar medina																																						
7																																							
8	GIRARDOT																																						



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:FUNDAMENTACION DE 9 A 12

No.	NOMBRES	APELLIDOS	TELEFONO	IDENTIFICACIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Daniel Alexander	Trujillo Fierro	**********	1.069.832.582		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
2	Miguel Alejandro	Ávila Zábala		1.012.423.057		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
3	Luis Alejandro	Trujillo Mejía		1.074.486.680		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
3	Yoimer Ertiven	Rodríguez		1.074.486.682		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
5	María	Devia García		1.074.486.687		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
6	Karina	Trujillo Rojar		1.074.486.596		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
7	Dana Valentina	Burtar Vargar		1.070.609.808		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
8	Tatiana	Trujillo Gamez		1.074.486.554		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
9	Ana Yulieth	Rodríguez R.		1.074.486.565		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
10	Ana Sofia	Lozana Parama		1.072.104.302		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
11	Angela Yulied	ParamaGarzón		1.072.104.207		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
12	Erick Santiago	Malana Devia		1.023.393.395		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
13	Jhana Stiven	Alfonzo Murcia		1.011.325.960		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
14	Beranica	Urquija Gardilla		1.072.102.132		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
15	Joiran	Reyer Rojar		1.074.486.491		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
16	Wilmar Camila	Ávila Zábala		1.032.848.528		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
17	Heidy Carolina	Trujillo Mejía		1.074.486.529		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
23:8	Juan Erteban	Herrea Pacheco		1.028.944.217		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
19	Ediran Fabian	Rodríguez R.		1.072.102.129		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
20	Xiamara	Rodríguez R.		1.074.486.373		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
21	Luis Santiago	Laguna Díaz		1.069.832.387		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
22	Brayan Alexir	Burtar Vargar		1.122.927.279		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
23	Heidy Tatiana	Barriar Barriar		1.070.611.157		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
24	Jarb Manuel	Cara Flórez		1.011.513.653		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
25	Karol	Garzón Piñerar				1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
26	Javier Ricardo	Fierro Lozana	**********	1.069.832.413		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
27	Karina	Barriar Barriar	**********	1.069.832.376		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
28	Laura Carolina	Trujillo Fierro	**********	1.069.832.322		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
29	Santiago	Trujillo Barriar	**********	1.069.832.317		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
30	Eliana Valentina	Góngora Gómez	(314) 441-2481	1.070.601.377		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
31	Jerár Santiago	Rojar Garzón	(313) 213-2401	1.012.362.828		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
32	Nick Doivy	Cara Flórez	**********	1.065.607.629		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
33	Andrés Felipe	Fierro Lozana	**********	1.070.596.712		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
34	Jimmy Andrés	Barriar Barriar	**********	1.069.832.277		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
35	Tania Lorena	Lozana Lozana	**********	1.072.099.752		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
36	Juan Diego	Fierro Lozana	**********	1.070.590.626		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
37	Tania Lorena	Lozana Lozana	**********	1.072.099.752		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
38	Steven David	Guarín Flórez	**********	1.024.476.503		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%

GRUPO DE POBLACIÓN | HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE | iniciacion | Hoja2 | Hoja5

AQ31



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL : PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRES	APELLIDOS	TELEFON	NTIFICACI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES	# SESIONES	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	Yovanny André	Reyes Rojas		1.074.486.447		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
2	Valery Andrea	Lozano Parama		1.074.486.422		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
3	Juan Carlos	Ortíz Rodríguez		1.074.486.382		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
4	Santiago	Lozano Mejía		1.072.055.559		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
5	Roderick Jurk	Guerrero		1.074.486.558		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
6	Jhoan Sebasti	Garzón L.		1.023.895.524		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
7	Heider David	Trujillo Gamez		1.074.486.295		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
8	Andrés Camila	Ramora Dovia		1.074.486.306		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
9	Julian Ertiven	Ramora Dovia		1.074.486.240		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
10	Juan Fernando	Urueña Ávila		1.070.594.904		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
11	Frody Arley	García Díaz		1.074.486.134		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
12	Stefany	Barriga Chacón		1.077.222.780		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
13	Ingrith Tatiana	Alba P.		1.070.589.705		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
14	Julian Andrés	Urquija L.		1.072.098.484		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
15	Jenifer Alexan	Garzón L.		1.003.748.677		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
16	César David	Garzón M.		1.007.356.053		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
17	Luis Fernando	Garzón L.		1.074.486.144		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
18	Horney	Garzón Lozano		1.003.634.404		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
19	Brayan Stiven	Cubides		1.074.486.042		1			1	1			1			1	1						1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%

EVIDENCIA DE NIVEL : INICIACION





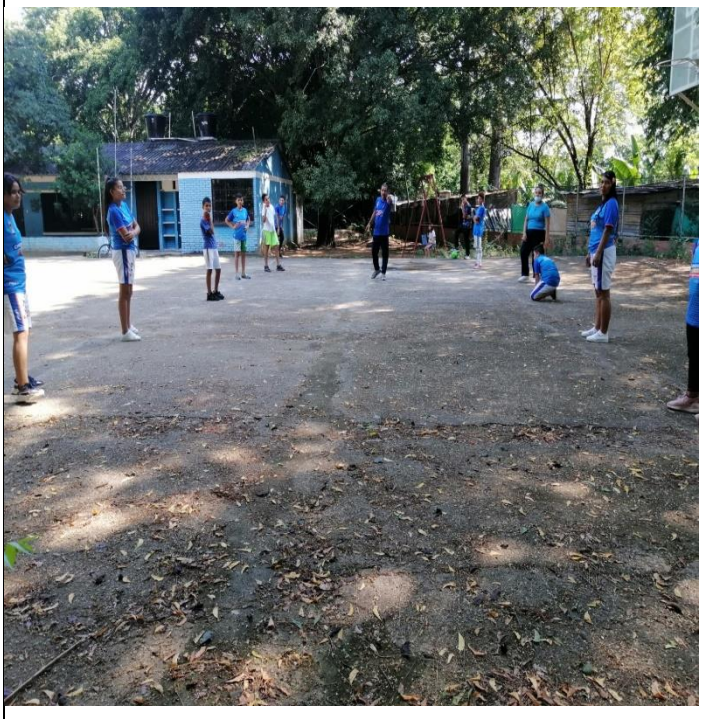




EVIDENCIA DE NIVEL : FUNDAMNETACION









EVIDENCIA DE NIVEL : PERFECCIONAMIENTO











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

MES				JUNIO		**MUNICIPIO: GUATAQUI**		
LUGAR:				I.E ISLAS, VEREDA ISLAS, VEREDA BUSCAVIDA		**HORARIO DE PRACTICA:** LUNES DE 7AM A 2PM - MIERCOLES Y VIERNES DE 12PM A 6PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**		**JUNIO**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	X		X		X	
			CONVIVENCIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	x		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X					
			RITMO					X	
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION	X		X			
			DIFERENCIACION					X	
			REACCIÓN			X		X	
			ADAPTACIÓN	X		x			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD			x		X	
			FLEXIBILIDAD	X		x		X	
			RESISTENCIA	X		x		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FORTALECIMIENTO DE LA TECNICA INDIVIDUAL					X	
			ELEMENTOS DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL DE SALON					X	
			EFORZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ASPECTOS TECNICO					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:

OSCAR MEDINA

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

Fecha: 1/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 7AM A 9AM	**N° de sesión: 118**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, cono, aros, escalera, estacas
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. circuitos de desplazamientos		Desplazamiento	X	7	
7. ejercicios aplicados a la resistencia		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, cono, aros, escalera, estacas**
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, cono, aros, escalera, estacas**
2. Tecnica con el balon, control y pase	X		5	
3. ejercicios de lateralidad	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:

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

Fecha: 1/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 9AM A 11AM	**N° de sesión: 119**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		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, cono, aros, escalera, estacas
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resistencia Ana	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
				Balón, cono, aros, escalera, estacas
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	
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
				Balón, cono, aros, escalera, estacas
1. ejercicios de control y pase	X		5	
2. ejercicios tecnicos con balon	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		

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

Fecha: 1/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 12PM A 2PM	**N° de sesión: 120**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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

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, cono, aros, escalera, estacas**
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, cono, aros, escalera, estacas**
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. ejercicios con balon	X		5	**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
2. perfeccionamiento del control y pase	X		5	
3. partidos entre equipos		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	toque de balon con 21	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 3/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 7AM A 9AM	**N° de sesión: 121**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Re	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de desplazamientos		esplazamient	X	7	
7. ejercicios aplicados a la resistencia		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, cono, aros, escalera, estacas**
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, cono, aros, escalera, estacas**
2. Tecnica con el balon, control y pase	X		5	
3. ejercicios de lateralidad	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 der	
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:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 9AM A 11AM	**N° de sesión: 122**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA				**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Re	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, cono, aros, escalera, estacas**
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. ejercicios de control y pase	X		5	**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
2. ejercicios tecnicos con balon	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 de	
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:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 12PM A 2PM	**N° de sesión: 123**	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resis	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, cono, aros, escalera, estacas**
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 Movimien	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con balon	X		5	**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
2. perfeccionamiento del control y pase	X		5	
3. partidos entre equipos		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 dem	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	toque de balon con 21	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 6/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 7AM A 9AM	**N° de sesión: 124**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, cono, aros, escalera, estacas
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. circuitos de desplazamientos		Desplazamiento	X	7	
7. ejercicios aplicados a la resistencia		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, cono, aros, escalera, estacas**
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, cono, aros, escalera, estacas**
2. Tecnica con el balon, control y pase	X		5	
3. ejercicios de lateralidad	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:

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

Fecha: 6/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 9AM A 11AM	**N° de sesión: 125**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		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, cono, aros, escalera, estacas
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.		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, cono, aros, escalera, estacas
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. ejercicios de control y pase	X		5	Balón, cono, aros, escalera, estacas
2. ejercicios tecnicos con balon	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:

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

Fecha: 6/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 12PM A 2PM	**N° de sesión: 126**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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

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, cono, aros, escalera, estacas
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
				Balón, cono, aros, escalera, estacas
1. Conducción del balón	Acoplamiento	X	7	
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
				Balón, cono, aros, escalera, estacas
1. ejercicios con balon	X		5	
2. perfeccionamiento del control y pase	X		5	
3. partidos entre equipos		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	toque de balon con 21	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 8/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 7AM A 9AM	**N° de sesión: 127**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**		**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5
2.		Explosiva		
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - R	Resistencia	Aerobica	X	5
4.		Anaerobica	X	
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima		
6. circuitos de desplazamientos		esplazamient	X	7
7. ejercicios aplicados a la resistencia		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, cono, aros, escalera, estacas**
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, cono, aros, escalera, estacas**
2. Tecnica con el balon, control y pase	X		5	
3. ejercicios de lateralidad	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 der	
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:	8/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 9AM A 11AM	**N° de sesión: 128**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA				**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 82 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Re	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, cono, aros, escalera, estacas**
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. ejercicios de control y pase	X		5	**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
2. ejercicios tecnicos con balon	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 de	
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: 8/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 12PM A 2PM	**N° de sesión: 129**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resis	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, cono, aros, escalera, estacas**
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 Movimien	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con balon	X		5	**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
2. perfeccionamiento del control y pase	X		5	
3. partidos entre equipos		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 dem	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	toque de balon con 21	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 10/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 7AM A 9AM	**N° de sesión: 130**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resi	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de desplazamientos		Desplazamiento	X	7	
7. ejercicios aplicados a la resistencia		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, cono, aros, escalera, estacas**
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, cono, aros, escalera, estacas**
2. Tecnica con el balon, control y pase	X		5	
3. ejercicios de lateralidad	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 der	
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: 10/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 9AM A 11AM	**N° de sesión: 131**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resi	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, cono, aros, escalera, estacas**
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. ejercicios de control y pase	X		5	**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
2. ejercicios tecnicos con balon	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:

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

Fecha: 10/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 12PM A 2PM	**N° de sesión: 132**	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 82 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, cono, aros, escalera, estacas
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resist	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, cono, aros, escalera, estacas
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. ejercicios con balon	X		5	Balón, cono, aros, escalera, estacas
2. perfeccionamiento del control y pase	X		5	
3. partidos entre equipos		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	toque de balon con 21	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 7AM A 9AM	**N° de sesión: 133**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, cono, aros, escalera, estacas
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. circuitos de desplazamientos		Desplazamiento	X	7	
7. ejercicios aplicados a la resistencia		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, cono, aros, escalera, estacas**
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, cono, aros, escalera, estacas**
2. Tecnica con el balon, control y pase	X		5	
3. ejercicios de lateralidad	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:

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

Fecha: 13/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 9AM A 11AM	**N° de sesión: 134**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		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, cono, aros, escalera, estacas
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.		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, cono, aros, escalera, estacas
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. ejercicios de control y pase	X		5	Balón, cono, aros, escalera, estacas
2. ejercicios tecnicos con balon	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:

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

Fecha: 13/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 12PM A 2PM	**N° de sesión: 135**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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

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, cono, aros, escalera, estacas
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, cono, aros, escalera, estacas
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. ejercicios con balon	X		5	Balón, cono, aros, escalera, estacas
2. perfeccionamiento del control y pase	X		5	
3. partidos entre equipos		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	toque de balon con 21	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 15/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 7AM A 9AM	**N° de sesión: 136**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participació	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, cono, aros, escalera, estacas
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Re	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5. Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de desplazamientos		esplazamient	X	7	
7. ejercicios aplicados a la resistencia		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, cono, aros, escalera, estacas
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, cono, aros, escalera, estacas
2. Tecnica con el balon, control y pase	X		5	
3. ejercicios de lateralidad	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 der	
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:	15/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 9AM A 11AM	**N° de sesión: 137**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA				**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Re	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, cono, aros, escalera, estacas**
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. ejercicios de control y pase	X		5	**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
2. ejercicios tecnicos con balon	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 de	
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: 15/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 12PM A 2PM	**N° de sesión: 138**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, cono, aros, escalera, estacas
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resis	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, cono, aros, escalera, estacas**
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 Movimien		x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	iempo 15 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios con balon	X		5	**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
2. perfeccionamiento del control y pase	X		5	
3. partidos entre equipos		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 dem	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	toque de balon con 21	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 17/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 7AM A 9AM	**N° de sesión: 139**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resi	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de desplazamientos		Desplazamiento	X	7	
7. ejercicios aplicados a la resistencia		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, cono, aros, escalera, estacas**
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, cono, aros, escalera, estacas**
2. Tecnica con el balon, control y pase	X		5	
3. ejercicios de lateralidad	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 der	
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: 17/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 9AM A 11AM	**N° de sesión: 140**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participació	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resi	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, cono, aros, escalera, estacas**
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. ejercicios de control y pase	X		5	**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
2. ejercicios tecnicos con balon	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:

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

Fecha: 17/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 12PM A 2PM	**N° de sesión: 141**	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 82 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, cono, aros, escalera, estacas
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resist	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, cono, aros, escalera, estacas
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. ejercicios con balon	X		5	Balón, cono, aros, escalera, estacas
2. perfeccionamiento del control y pase	X		5	
3. partidos entre equipos		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	toque de balon con 21	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 20/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 7AM A 9AM	**N° de sesión: 142**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 82 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, cono, aros, escalera, estacas
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. circuitos de desplazamientos		Desplazamiento	X	7	
7. ejercicios aplicados a la resistencia		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, cono, aros, escalera, estacas**
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, cono, aros, escalera, estacas**
2. Tecnica con el balon, control y pase	X		5	
3. ejercicios de lateralidad	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:

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

Fecha: 20/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 9AM A 11AM	**N° de sesión: 143**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		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, cono, aros, escalera, estacas**
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.		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, cono, aros, escalera, estacas**
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. ejercicios de control y pase	X		5	**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
2. ejercicios tecnicos con balon	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:

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

Fecha: 20/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 12PM A 2PM	**N° de sesión: 144**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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

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, cono, aros, escalera, estacas**
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, cono, aros, escalera, estacas**
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. ejercicios con balon	X		5	**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
2. perfeccionamiento del control y pase	X		5	
3. partidos entre equipos		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	toque de balon con 21	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 22/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 7AM A 9AM	**N° de sesión: 145**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participació	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 82 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Re	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de desplazamientos		esplazamient	X	7	
7. ejercicios aplicados a la resistencia		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, cono, aros, escalera, estacas**
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, cono, aros, escalera, estacas**
2. Tecnica con el balon, control y pase	X		5	
3. ejercicios de lateralidad	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 der	
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: 22/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 9AM A 11AM	**N° de sesión: 146**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Re	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, cono, aros, escalera, estacas**
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. ejercicios de control y pase	X		5	**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
2. ejercicios tecnicos con balon	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 de	
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: 22/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 12PM A 2PM	**N° de sesión: 147**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resis	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, cono, aros, escalera, estacas**
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 Movimien		x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**iempo 15 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios con balon	X		5	**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
2. perfeccionamiento del control y pase	X		5	
3. partidos entre equipos		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 dem	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	toque de balon con 21	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha:	24/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 7AM A 9AM	**N° de sesión: 148**		**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA				**N° de deportistas:**			**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resi	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica	X		
5.Ejercicios de velocidad máxima	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de desplazamientos		Desplazamiento	X	7	
7. ejercicios aplicados a la resistencia		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, cono, aros, escalera, estacas**
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, cono, aros, escalera, estacas**
2. Tecnica con el balon, control y pase	X		5	
3. ejercicios de lateralidad	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 der	
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:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 9AM A 11AM	**N° de sesión: 149**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participació	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 82 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, cono, aros, escalera, estacas
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resi	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, cono, aros, escalera, estacas
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. ejercicios de control y pase	X		5	Balón, cono, aros, escalera, estacas
2. ejercicios tecnicos con balon	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:

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

Fecha: 24/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 12PM A 2PM	**N° de sesión: 150**	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 82 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balón, cono, aros, escalera, estacas
1. ejercicios enfocados enfocados a la fuerza	Fuerza	Maxima	X	5	
2.		Explosiva			
3. Ejercicio de pase y remate más repliegue - Resist	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, cono, aros, escalera, estacas
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. ejercicios con balon	X		5	Balón, cono, aros, escalera, estacas
2. perfeccionamiento del control y pase	X		5	
3. partidos entre equipos		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	toque de balon con 21	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 27/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 7AM A 9AM	**N° de sesión: 151**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 82 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, cono, aros, escalera, estacas
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. circuitos de desplazamientos		Desplazamiento	X	7	
7. ejercicios aplicados a la resistencia		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, cono, aros, escalera, estacas**
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, cono, aros, escalera, estacas**
2. Tecnica con el balon, control y pase	X		5	
3. ejercicios de lateralidad	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:

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

Fecha: 27/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 9AM A 11AM	**N° de sesión: 152**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		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, cono, aros, escalera, estacas
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.		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, cono, aros, escalera, estacas
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. ejercicios de control y pase	X		5	Balón, cono, aros, escalera, estacas
2. ejercicios tecnicos con balon	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:

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

Fecha: 27/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 12PM A 2PM	**N° de sesión: 153**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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

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, cono, aros, escalera, estacas
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, cono, aros, escalera, estacas
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. ejercicios con balon	X		5	Balón, cono, aros, escalera, estacas
2. perfeccionamiento del control y pase	X		5	
3. partidos entre equipos		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	toque de balon con 21	

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 29/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 7AM A 9AM	**N° de sesión: 154**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 82 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balón, cono, aros, escalera, estacas
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. circuitos de desplazamientos		Desplazamiento	X	7	
7. ejercicios aplicados a la resistencia		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, cono, aros, escalera, estacas**
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, cono, aros, escalera, estacas**
2. Tecnica con el balon, control y pase	X		5	
3. ejercicios de lateralidad	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 c	
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: 29/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 9AM A 11AM	**N° de sesión: 155**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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		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, cono, aros, escalera, estacas
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, cono, aros, escalera, estacas
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. ejercicios de control y pase	X		5	Balón, cono, aros, escalera, estacas
2. ejercicios tecnicos con balon	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 demá	
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: 29/06/2022	**Lugar:** I.E ISLAS	**Municipio: GUATAQUI**	**Hora:** 12PM A 2PM	**N° de sesión: 156**	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: OSCAR MEDINA			**N° de deportistas:**		**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

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, cono, aros, escalera, estacas**
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.		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, cono, aros, escalera, estacas**
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. ejercicios con balon	X		5	**Balón, cono, aros, escalera, estacas**
2. perfeccionamiento del control y pase	X		5	
3. partidos entre equipos		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 dem	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	toque de balon con 21	

FIRMA FORMADOR:

REPÚBLICA DE COLOMBIA

Departamento de Cundinamarca

Junta Municipal de Deporte y

Recreación de Guataquí

Guataquí TERRITORIO DE OPORTUNIDADES

EL SUSCRITO DIRECTOR DE LA JUNTA MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTES DE GUATAQUI CUNDINAMARCA

C E R T I F I C A QUE

El Señor, OSCAR DARIO MEDINA BARRIOS identificado con la Cedula de Ciudadania No 11.224.070 de Girardot Cundinamarca, cumplió con los objetivos propuestos como instructor de fútbol en nuestro municipio en un periodo del 1 al 31 de mayo del 2022.

Dada en Guataquí el (02) dos del mes junio, del año 2022

Cordialmente

CRISTOBAL ALBADAN CARDENAS
DIRECTOR DEL ENTE DEPORTIVO

ACTIVIDADES APOYADAS ACOMPAÑAMIENDO A LOS DEMAS COMPONENTES

FORMADOR	**OSCAR MEDINA**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**
MUNICIPIO	**GUTAQUI**
MES	**MAYO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

APOYE LA CELEBRACION DEL DIA DEL DESAFIO



REUNIONES Y CAPACITACIONES

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



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



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



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



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



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

INDEPORTES

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

POLÍTICA PÚBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL: Felipe Lopez
MUNICIPIO: Guataqui
HORA: 3:00 Pm
FORMADOR: Oscar Medina
FECHA: 22-Abril-2022

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	VILBA ROMERO TAFUR	1069832573	3124775836	Guataqui	Madre-Familia	VILBA ROMERO T.
2	Mariela Barrios Garzón	20.648.092	3224457951	Guataqui	Madre-Familia	Mariela Barrios G
3	Jidy Alexandra Garzón Prada	1.069.832.605	3145631719	Guataqui	Madre-familia	Jidy A. Garzón
4	Adriana Florez Muñoz	39584917	3133147921	Guataqui	Madre Familia	Adriana Flo
5	Olga Maria Garzon Prada	39583071	3228395218	Guataqui	Madre Familia	Olga M. Garzón P.
6	Ana Milena Fierro Moreno	39579727	3143546990	Guataqui	Concejal	
7	Yolanda Lozano Tejada	40324197	3132475371	Guataqui	madre familia	Yolanda Lozano T.
8	Jaime Heli Gonzalez	19159812	3123106490	Guataqui	padre familia	Jaime Gonzalez
9	Gerardo trujillo	11312853	3143546990	Guataqui	Padre familia	Gerardo Trujillo
10	Maicol Barrios MEDINA	1069832307	3224457951	Guataqui	Padre Familia	Maicol Barrios M
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						








DINOSAURS
ARE
SO
COOL
CUNDINAMARCA
REGIÓN
¡Que Progresa!


THE DINOSAURS
72
COOL


CUNDINAMARCA
REGIÓN
e Progresa!




CUNDINAMARCA
Que Progresa!
LET ME BE FREE

}}}}}}

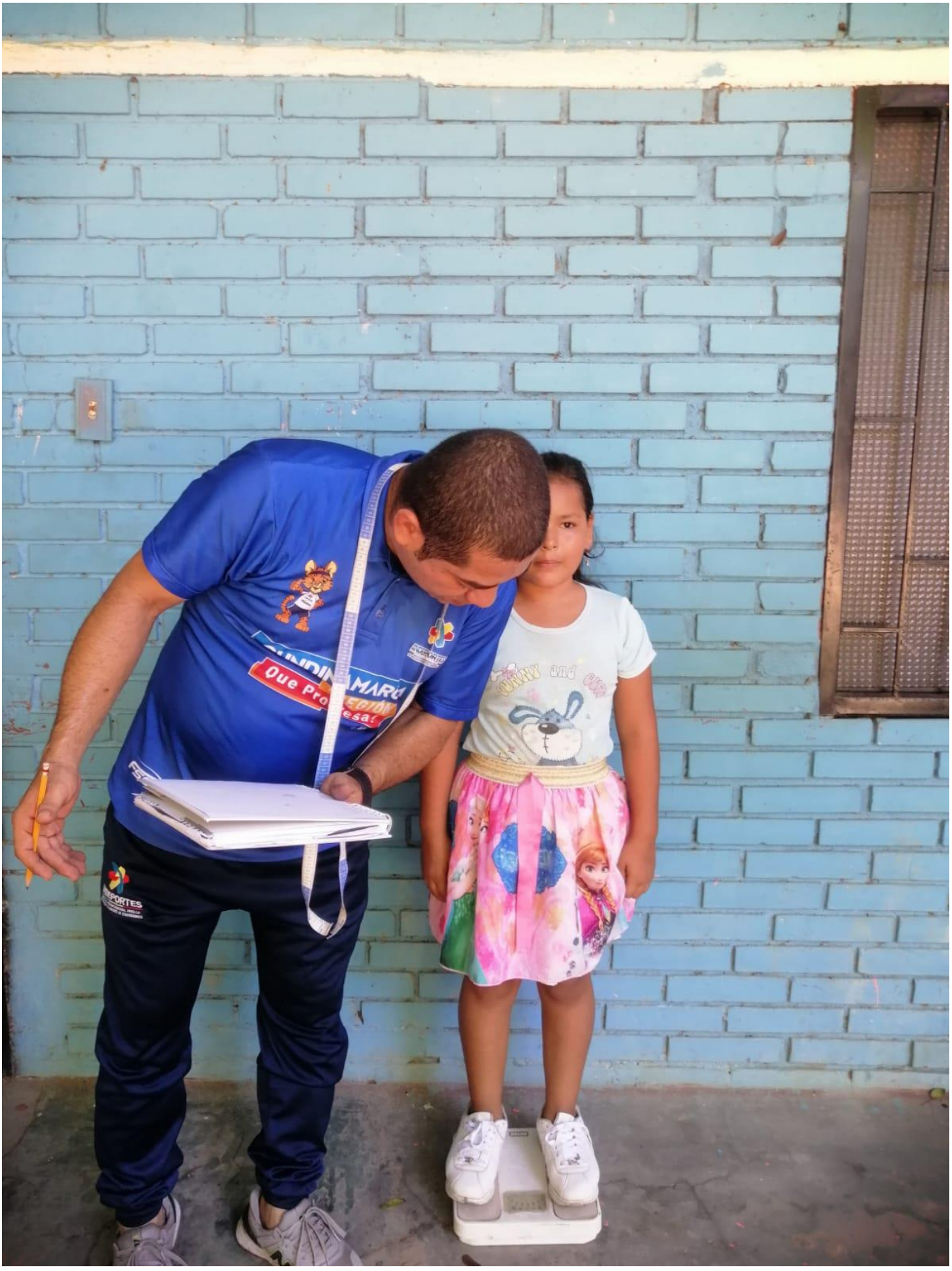

CUNDINAMARCA
Que Progresa








INDEPORTES




INDEPORTES


INDEPORTES


CUNDINAMARCA
Que Pro
Guataqui
TERRITORIO DE
OPORTUNIDADES


DEPORTE
ORMATIVO


DEPORTE
FORMASSYO
Guatapuri
INDERVALLE


DEPORTE
FORMATIVO


INDEPORTES


DEPORTE
FORMATIVO


DEPORTE






DEPORTE
RMATIVO
INDEPORTES













Nombre y Apellido	Edad	20 mts 1 Intento	20 mts 2 Intento	Promedio	Resultado	Test L. Course N. Voz Max (Recorrido)	Resultado	Salto sin Impulso 1 Int.	Salto sin Impulso 2 Int.	Promedio	Resultado Mejor Intento	Agarre Baston (cm) 1 Int.	Agarre Baston (cm) 2 Int.	Promedio	Resultado	4x10 Shuttle R. segundos y Milesimas	Resultado
Karen D. chacon R.	9	4.50	4.40			4		90	98			35	30			75.75	
JHon A. chacon R.	11	seg. 3.97	3.56			3		7.16	7.29			39	57			s 77.37	
David M. Garzon	12	4.56	4.30			5		7.56	7.50			33	74			s 73.47	
Miguel A. Garzon	9	4.56	4.50			3		7.19	7.32			34	26			74.06	
Yaison A. Garzon	10	3.90	3.85			4		7.20	7.25			20	32			77.37	
Luis A. Diaz G.	9	seg. 4.56	4.01			8		7.52	7.55			33	14			73.84	
Juan S. Ramirez	9	4.60	4.05			6		7.15	7.10			30	25			75.20	
JHon A. Saabreda	12	3.90	3.80			8		7.20	7.25			20	25			73.60	
Samual Bajarano S.	11	4.60	4.55			7		7.60	7.62			35	20			73.40	
Juan S. Valencia	12	4.00	3.50			9		7.65	7.67			15	20			s 72.95	
Samual A. Molina	9	6.00	5.50			6		7.05	7.00			30	24			s 78.20	
Thomas f. Arias	9	7.05	7.00			4		7.00	7.05			25	30			79.75	
Nicolas S. Ramirez	12	4.00	4.05			6		7.37	7.50			18	21			s 74.20	
Ielmar Valencia	15	3.50	3.47			8		7.50	7.57			17	16			72.50	

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.))	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG			ESTATURA DE PIE CMS.			ESTATURA SENTADO CMS.			PERIMETRO DE CINTURA CMS.		
				MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
65	1025545895	Karen chacon	9	28			7.30			70			59		
66	1074486526	Jhon chacon	11	34			7.47			69			60		
67	1074486626	David Garzon	12	30			7.42			70			67		
68	1074486741	Miguel Garzon	9	37			7.40			74			62		
69	1074486455	Yeison Garzon	10	38			7.46			73			63		
70	1023400880	Luis A. Diaz	9	29			7.30			67			62		
71	1072107271	Juan Ramirez	9	27			7.25			64			58		
72	1074486422	Jhon Saabreda	12	30			7.31			69			64		
73	1023166648	samuel Betaran	11	36			7.36			70			65		
74	1029288995	Juan Valencia	12	34			7.43			70			63		
75	1070619474	Samuel Molina	9	34			7.40			73			66		
76	1072107225	Thomas Arias	9	42			7.40			72			74		
77	1072107496	Nicolas Ramirez	12	34			7.40			68			63		
78	1146129512	Leimar Valencia	15	54			7.60			85			84		
79	1003748749	Juan Masmela	17	84			7.77			85			80		
80	1070601921	Juan S. Diaz	14	27			7.40			68			67		
81	1074486041	Juan chacon	14	67			7.57			83			65		
82	1012355298	Luis Valencia	16	60			7.70			86			77		
83	1073683420	Yeleri Moreno	16	56			7.70			79			69		
84	1074486041	Dana Leal	15	67			7.57			83			68		
85	1072099891	David saenz	16	55			7.61			77			66		
86	1074486131	Jorge Padilla	16	50			7.64			84			69		
87	1107976549	Juan Arciniega.	15	49			7.69			80			65		
88	1070589633	Marlon Gordillo	16	60			7.72			83			67		
89	1074486259	David chicang.	14	49			7.62			76			69		
90	1074486024	Jose velazquez	15	85			7.78			85			87		
91	1.012323736	Robinson Betan.	15	52			7.75			89			82		
92	1069832330	Giovany Gongora	16	34			7.50			78			63		
93	1070594173	Laura S. Diaz	15	49			7.55			79			70		
94	1070599779	Paula A. Diaz	14	57			7.66			83			75		

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG			ESTATURA DE PIE CMS.			ESTATURA SENTADO CMS.			PERIMETRO DE CINTURA CMS.		
				MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
65	1025545895	Karen chacon	9	28			7.30			70			59		
66	1074486526	Jhon chacon	11	34			7.47			69			60		
67	1074486626	David Garzon	12	30			7.42			70			67		
68	1074486741	Miguel Garzon	9	37			7.40			74			62		
69	1074486455	Yeison Garzon	10	38			7.46			73			63		
70	1023400880	Luis A. Diaz	9	29			7.30			67			62		
71	1072107271	Juan Ramirez	9	27			7.25			64			58		
72	1074486422	Jhon Saabreda	12	30			7.31			69			64		
73	1023166648	Samuel Betaran	11	36			7.36			70			65		
74	1029288995	Juan Valencia	12	34			7.43			70			63		
75	1070619474	Samuel Molina	9	34			7.40			73			66		
76	1072107225	Thomas Arias	9	42			7.40			72			74		
77	1072107496	Nicolas Ramirez	12	34			7.40			68			63		
78	1146129512	Leimar Valencia	15	54			7.60			85			84		
79	1003748749	Juan Masmela	17	84			7.77			85			80		
80	1070601921	Juan S. Diaz	14	27			7.40			68			67		
81	1074486041	Juan chacon	14	67			7.57			83			65		
82	1012355298	Luis Valencia	16	60			7.70			86			77		
83	1073683420	Yaleri Moreno	16	56			7.70			79			69		
84	1074486041	Dana Lleal	15	67			7.57			83			68		
85	1032099891	David saenz	16	55			7.61			77			66		
86	1074486131	Jorge Padilla	16	50			7.64			84			69		
87	1107976549	Juan Arciniega.	15	49			7.69			80			65		
88	1070589633	Marlon Gordillo	16	60			7.72			83			67		
89	1074486259	David chicang.	14	49			7.62			76			69		
90	1074486024	Jose velazquez	15	85			7.78			85			87		
91	1.012323736	Robinson Betan.	15	52			7.75			89			82		
92	1069832330	Giovany Gongora	16	34			7.50			78			63		
93	1070594173	Laura S. Diaz	15	49			7.55			79			70		
94	1070599779	Paula A. Diaz	14	57			7.66			83			75		

INFORME TECNICO DE LAS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS
MUNICIPIO GUATAQUI
FORMADOR OSCAR MEDINA
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 : vereda buscavidas
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 : vereda islas
ESTATURA SENTADO El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco. Unidad de medida centímetros**.**	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 : vereda busca vidas

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 : vereda islas
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 : vereda busca islas
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 : veredas islas
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 : vereda islas
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	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 : veredas busca vida

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.	