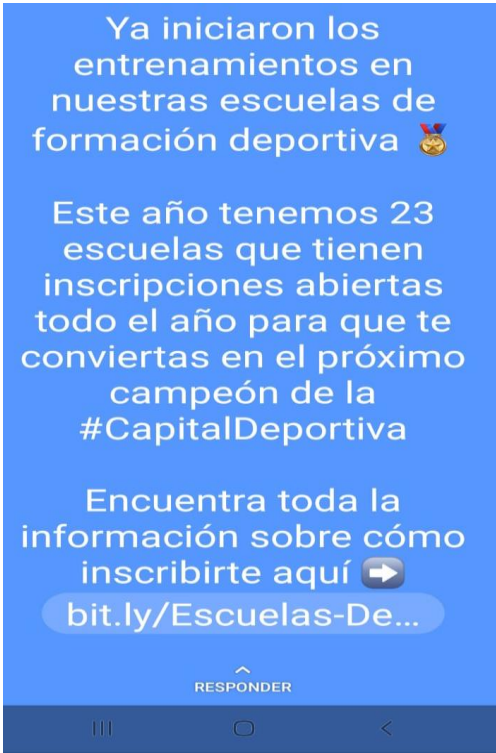
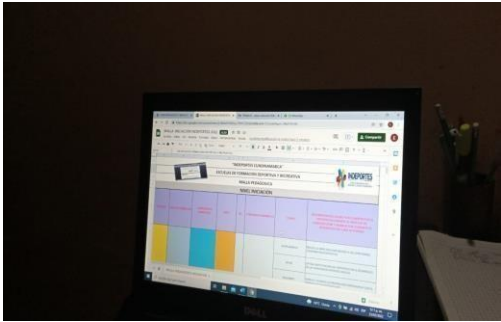


EVIDENCIAS INFORME 06 MES JUNIO DE 2022 - CTO No. 826 de 2022			
Nombre del contratista	EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO		
Número de identificación	11.365.210	Tipo de documento	C.C
Período informado	JULIO	N° de Registro Presupuestal	CDP: 2022000040 DE 07/01/2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS 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:	
ACTIVIDAD		ANEXO: PDF EVIDENCIAS:	
<p>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.</p>		<p>Foto</p> 	

<p>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.</p>	

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.

INICIACION	
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ACTIVIDADES
CAMINAR	PATRONES BASICOS DEL MOVIMIENTO, MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES.
SALTAR	PLIOMETRIA Y POTENCIA DE PIERNA EN LA EJECION DE SALTOS A DOS Y A UN PIE.
ATRAPAR	AGARRES Y LANZAMIENTOS A DIFERENTES DISTANCIAS
CORRER	TECNICA DE CARRERA Y BRACEO
FUNDAMENTACION	
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ACTIVIDADES
CAMINAR	PATRON BASICO DE RECUPERACION AL FINALIZAR UNA CARGA INTENSA DE CARDIO.
CORRER	TECNICA Y EVOLUCION DE LA TECNICA DE CARRERA A PARTIR DE LA COORDINACION Y LA AMPLITUD DE LA ZANCADA
SALTAR	PLIOMETRIA Y POTENCIA DE PIERNA EN LA EJECION DE SALTOS A DOS Y A UN PIE.
ATRAPAR	AGARRES Y LANZAMIENTOS CON PELOTAS Y BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS
PERFECCIONAMIENTO	
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ACTIVIDADES
CAMINAR	PATRON BASICO DE RECUPERACION AL FINALIZAR UNA CARGA INTENSA DE CARDIO.
CORRER	TECNICA Y EVOLUCION DE LA TECNICA DE CARRERA A PARTIR DE LA COORDINACION Y LA AMPLITUD DE LA ZANCADA
SALTAR	PLIOMETRIA Y POTENCIA DE PIERNA EN LA EJECION DE SALTOS A DOS Y A UN PIE.
ATRAPAR	AGARRES Y LANZAMIENTOS CON PELOTAS Y BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA POR GRUPOS POR AGNIALES Y % DE CUMPLIMIENTO													
BENEFICIARIOS	GENDERO		SECTORES						GRUPOS POR AGNIALES				
	MALE	FEMEA	Urbanos	Rural	Urbanos	Rural	Dispositivos	Dispositivos	Urbanos	Urbanos	Urbanos	Urbanos	Urbanos
1. FOLIO	1												
2. FOLIO	2												
3. FOLIO	3												
4. FOLIO	4												
5. FOLIO	5												
6. FOLIO	6												
7. FOLIO	7												
8. FOLIO	8												
9. FOLIO	9												
10. FOLIO	10												
TOTALES	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
GRUPOS	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
INDICADOR	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
INDICADOR	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
TOTAL	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

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.

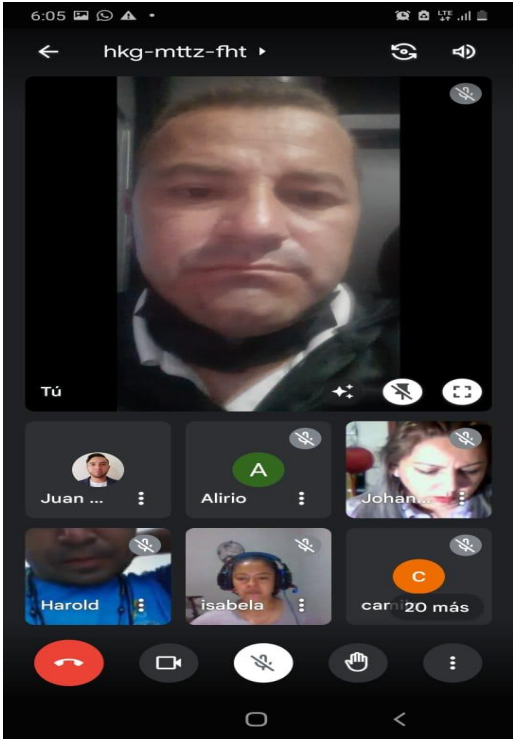


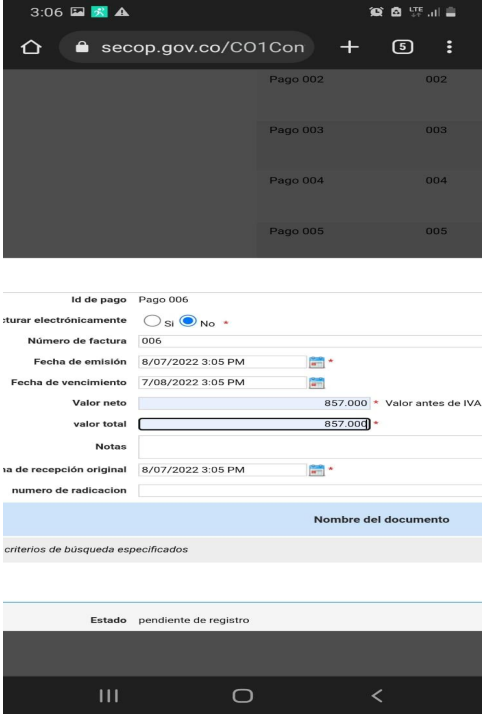
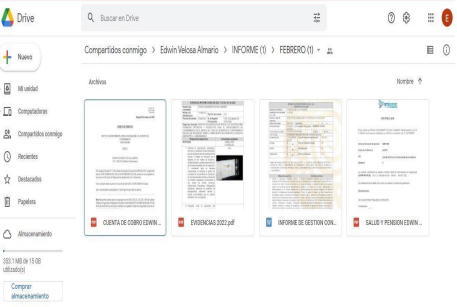
- 
INDEPOTES
 INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES
- GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
- 
INDEPOTES
 INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES
- ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA**
- Fecha: 28-07-2012 Lugar: Campo Altoona, Municipi: Mosquera Hora: 8:00 pm a 6:00 pm N° de sesión: 29 N° de semana: 20
 Nombre del Formador: EDWIN ALFONSO VILLO ALVARADO N° de deportistas: 15 Fecha: 12-12-2010
- INDICACIÓN: FUNDAMENTACIÓN PERFECIONAMIENTO
- Objetivo General: Inter cambio deportivo
- Objetivo Específico: Inter cambio deportivo
- Objetivo Técnico: Tercer Fundamentación para perfeccionamiento
- | VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | |
|-------------------------------|---|--------------|---|-------------|---|
| Respeto | x | Comunicación | x | Equilibrio | x |
| Honestidad | x | Asistencia | x | Resistencia | x |
| Trabajo en equipo | x | Resistencia | x | Autocontrol | x |
- DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE
- | PARTE INICIAL | | PARTE CENTRAL | | PARTE FINAL | |
|---------------|--------------------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------------|
| ACTIVIDADES | | ACTIVIDADES | | ACTIVIDADES | |
| 1 | Saludo y lista | 1 | Introducción a la clase | 1 | Resumen de la clase |
| 2 | Trabajo individual | 2 | Resistencia física | 2 | Resistencia física |
| 3 | Calentamiento específico | 3 | Identidad cultural | 3 | Calentamiento |
- | PARTE CENTRAL: PARTE I | | MATERIALES Y RECURSOS | |
|------------------------|----------------|-----------------------|--------------|
| Capacidad | Identificación | Menor que x | Tempo 30 min |
| 1 | Fuerza | | |
| 2 | Resistencia | | |
| 3 | Velocidad | | |
| 4 | Resistencia | | |
| 5 | Resistencia | | |
| 6 | Resistencia | | |
| 7 | Resistencia | | |
| 8 | Resistencia | | |
| 9 | Resistencia | | |
| 10 | Resistencia | | |
| 11 | Resistencia | | |
| 12 | Resistencia | | |
| 13 | Resistencia | | |
| 14 | Resistencia | | |
| 15 | Resistencia | | |
| 16 | Resistencia | | |
| 17 | Resistencia | | |
| 18 | Resistencia | | |
| 19 | Resistencia | | |
| 20 | Resistencia | | |
| 21 | Resistencia | | |
| 22 | Resistencia | | |
| 23 | Resistencia | | |
| 24 | Resistencia | | |
| 25 | Resistencia | | |
| 26 | Resistencia | | |
| 27 | Resistencia | | |
| 28 | Resistencia | | |
| 29 | Resistencia | | |
| 30 | Resistencia | | |
| 31 | Resistencia | | |
| 32 | Resistencia | | |
| 33 | Resistencia | | |
| 34 | Resistencia | | |
| 35 | Resistencia | | |
| 36 | Resistencia | | |
| 37 | Resistencia | | |
| 38 | Resistencia | | |
| 39 | Resistencia | | |
| 40 | Resistencia | | |
| 41 | Resistencia | | |
| 42 | Resistencia | | |
| 43 | Resistencia | | |
| 44 | Resistencia | | |
| 45 | Resistencia | | |
| 46 | Resistencia | | |
| 47 | Resistencia | | |
| 48 | Resistencia | | |
| 49 | Resistencia | | |
| 50 | Resistencia | | |
| 51 | Resistencia | | |
| 52 | Resistencia | | |
| 53 | Resistencia | | |
| 54 | Resistencia | | |
| 55 | Resistencia | | |
| 56 | Resistencia | | |
| 57 | Resistencia | | |
| 58 | Resistencia | | |
| 59 | Resistencia | | |
| 60 | Resistencia | | |
| 61 | Resistencia | | |
| 62 | Resistencia | | |
| 63 | Resistencia | | |
| 64 | Resistencia | | |
| 65 | Resistencia | | |
| 66 | Resistencia | | |
| 67 | Resistencia | | |
| 68 | Resistencia | | |
| 69 | Resistencia | | |
| 70 | Resistencia | | |
| 71 | Resistencia | | |
| 72 | Resistencia | | |
| 73 | Resistencia | | |
| 74 | Resistencia | | |
| 75 | Resistencia | | |
| 76 | Resistencia | | |
| 77 | Resistencia | | |
| 78 | Resistencia | | |
| 79 | Resistencia | | |
| 80 | Resistencia | | |
| 81 | Resistencia | | |
| 82 | Resistencia | | |
| 83 | Resistencia | | |
| 84 | Resistencia | | |
| 85 | Resistencia | | |
| 86 | Resistencia | | |
| 87 | Resistencia | | |
| 88 | Resistencia | | |
| 89 | Resistencia | | |
| 90 | Resistencia | | |
| 91 | Resistencia | | |
| 92 | Resistencia | | |
| 93 | Resistencia | | |
| 94 | Resistencia | | |
| 95 | Resistencia | | |
| 96 | Resistencia | | |
| 97 | Resistencia | | |

-

- |  GOBIERNO DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES
INSTITUTO DE DEPORTES
GOBIERNO REGIONAL DE CUNDINAMARCA | | GOBIERNO DE CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE | | | | | | | | | |
|--|---------|--|--------------------|------------------------|---|--------------------|---|--------------------------------------|---|---|---|
| MES | | CLASES | | JULIO | | MUNICIPIO MOSQUERA | | HORARIO DE PRÁCTICA: 9:30 A 12:30 PM | | | |
| LUGAR | | NIVEL | | INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| | | | | JULIO | | JULIO | | JULIO | | | |
| ESQUEMA DE CLASES | VALORES | VALORES SOCIALES | VALORES PERSONALES | RESPECTO | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | RESPONSABILIDAD | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | COMPROMISO | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | JUSTICIA | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | COORDINACIÓN | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| PARTE INICIAL | PROOF | VALORES SOCIALES | VALORES PERSONALES | LEADERSHIP | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | TRABAJO EN EQUIPO | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | VALORES | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | OBEDIENCIA | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | ANTROPOLOGÍA | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| PARTE FINAL | PROOF | VALORES SOCIALES | VALORES PERSONALES | PARTICIPACIÓN | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | PERSEVERANCIA | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | AUTODOMINIO | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | RECOMENDACIÓN | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | INTRODUCCIÓN | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ESQUEMA DE CLASES | VALORES | VALORES SOCIALES | VALORES PERSONALES | MOVILIZACIÓN ARTICULAR | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | CALENTAMIENTO | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | ACOPLOAMIENTO | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | RETIRO | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | ECUILIBRIO | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| PARTE INICIAL | PROOF | VALORES SOCIALES | VALORES PERSONALES | ORIENTACIÓN | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | DIFERENCIACIÓN | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | REACCIÓN | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | IDENTIFICACIÓN | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | FUERZA | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| PARTE FINAL | PROOF | VALORES SOCIALES | VALORES PERSONALES | VELOCIDAD | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | FLUJEDAD | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | RESISTENCIA | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | INDIVIDUAL | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | TÉCNICA CON EL BALÓN | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ESQUEMA DE CLASES | VALORES | VALORES SOCIALES | VALORES PERSONALES | CONEXIÓN | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | AGILIDAD | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | OFENSIVA | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | DEFENSIVA | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

- [illegible]

<p>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.</p>	
<p>11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.</p>	<p>NO APLICA</p>
<p>12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.</p>	

<p>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.</p>	<p>NO APLICA</p>
<p>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.</p>	
<p>-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 modale</p>	

Ya iniciaron los
entrenamientos en
nuestras escuelas de
formación deportiva 🏅

Este año tenemos 23
escuelas que tienen
inscripciones abiertas
todo el año para que te
conviertas en el próximo
campeón de la
#CapitalDeportiva

Encuentra toda la
información sobre cómo
inscribirte aquí ➡

bit.ly/Escuelas-De...

ANEXO PDF ACTIVIDAD 02

[63] WhatsApp x PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CU x PLANEACIÓN & SEGUIMIENTO II x SABANA OCCIDENTE - PLANEAC x +

https://drive.google.com/drive/folders/1bVVR6650g8keZLgP7gJ-iFkYNNuVBDNe

Drive

Buscar en Drive

Compartidos conmigo > Edwin Velosa Almario > PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR (1)

Archivos

Nombre ↑

Mi unidad

Computadoras

Compartidos conmigo

Recientes

Destacados

Papelera

Almacenamiento

425.7 MB de 15 GB utilizado(s)

Comprar almacenamiento

MALLA INICIACION IND...

MALLA FUNDAMENTAC...

MALLA PERFECCIONA...

PLAN PEDAGOGICO FU...

Escribe aquí para buscar

18°C

3:03 p. m.

25/05/2022



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



DEPORTE / MODALIDAD: MUNICIPIO: NOMBRE DEL MONITOR MES		FUTBOL							
		MOSQUERA							
		EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO							
		JULIO							
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO						iniciacion		
	SEDE DE TRABAJO						Ciudad sabana		
8:00 AM A 10:00 AM 9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO						fundamentacion		
	SEDE DE TRABAJO		Ciudad sabana		Ciudad sabana		campo alternativo coliseo		
11:00 A.M. A 1:00 P.M.	GRUPO						perfeccionamiento		
	SEDE DE TRABAJO						campo alternativo coliseo		
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO		fundamentacion		fundamentacion				
	SEDE DE TRABAJO		campo alternativo coliseo		campo alternativo coliseo				
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO		perfeccionamiento		perfeccionamiento				
	SEDE DE TRABAJO		campo alternativo coliseo		campo alternativo coliseo				
NOMBRE MONITOR		EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO							
FIRMA		Edwin A. Velosa.							



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03**INICIACION**

PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ACTIVIDADES
CAMINAR	PATRONES BASICOS DEL MOVIMIENTO, MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES.
SALTAR	PLIOMETRIA Y POTENCIA DE PIERNA EN LA EJECICION DE SALTOS A DOS Y A UN PIE.
ATRAPAR	AGARRES Y LANZAMIENTOS A DIFERENTES DISTANCIAS
CORRER	TECNICA DE CARRERA Y BRACEO

FUNDAMENTACION

PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ACTIVIDADES
CAMINAR	PATRON BASICO DE RECUPERACION AL FINALIZAR UNA CARGA INTENSA DE CARDIO.
CORRER	TECNICA Y EVOLUCION DE LA TECNICA DE CARRERA A PARTIR DE LA COORDINCAION Y LA AMPLITUD DE LA ZANCADA
SALTAR	PLIOMETRIA Y POTENCIA DE PIERNA EN LA EJECICION DE SALTOS A DOS Y A UN PIE.
ATRAPAR	AGARRES Y LANZAMIENTOS CON PELOTAS Y BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS

PERFECCIONAMIENTO

PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	ACTIVIDADES
CAMINAR	PATRON BASICO DE RECUPERACION AL FINALIZAR UNA CARGA INTENSA DE CARDIO.
CORRER	TECNICA Y EVOLUCION DE LA TECNICA DE CARRERA A PARTIR DE LA COORDINCAION Y LA AMPLITUD DE LA ZANCADA
SALTAR	PLIOMETRIA Y POTENCIA DE PIERNA EN LA EJECICIOS DE SALTOS A DOS Y A UN PIE.
ATRAPAR	AGARRES Y LANZAMIENTOS CON PELOTAS Y BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04



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



BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	5		5												5
7 AÑOS	3		3												4
8 AÑOS	3	1	3		1										3
9 AÑOS	4		4												4
10 AÑOS	1		1												1
11 AÑOS	4	1	4		1										5
12 AÑOS															
13 AÑOS	11	3	11		3										14
14 AÑOS	6	2	6		2										8
15 AÑOS	3	1	3		1										4
16 AÑOS	1	1	1		1										2
17 AÑOS															
TOTALES	41	9	41		9										50

50

GRUPOS	HOMBRES	MUJERES
INICIACION	11	1
FUNDAMENTACION	9	1
PERFECCIONAMIENTO	21	7
TOTAL	41	9
TOTAL	50	



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



DEPORTE / MODALIDAD:

FUTBOL

MUNICIPIO:

MOSQUERA

NOMBRE DEL MONITOR

EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO

MES

JULIO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO						iniciacion		
	SEDE DE TRABAJO						Ciudad sabana		
8:00 AM A 10:00 AM 9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO						fundamentacion		
	SEDE DE TRABAJO		Ciudad sabana		Ciudad sabana		campo alternativo coliseo		
11:00 A.M. A 1:00 P.M.	GRUPO						perfeccionamiento		
	SEDE DE TRABAJO						campo alternativo coliseo		
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO		fundamentacion		fundamentacion				
	SEDE DE TRABAJO		campo alternativo coliseo		campo alternativo coliseo				
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO		perfeccionamiento		perfeccionamiento				
	SEDE DE TRABAJO		campo alternativo coliseo		campo alternativo coliseo				

NOMBRE MONITOR

EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO

FIRMA

Edwin A. Velosa.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

NIVEL INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES	
1	JUAN ESTEBAN RIAÑO M	3163321600	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
2	ALAN CAMILO MARULANDA	3204695921	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
3	CRISTIAN DAVID ROJAS O	3214873990	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
4	NICOLAS SANTIAGO SILVA	3102031396	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
5	ANGEL S GUERRERO T	3134323951	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
6	MARTIN ALEJANDRO VEGA	3183816514	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
7	CARLOS E AVENDAÑO	3206604807	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
8	JACOBO RUIZ MENDEZ	3006947221	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
9	CESAR ESTEBAN DIAZ	3193397065	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
10	DYLAN JOEL MORENO	3103286046	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
11	DIEGO ANDRES COMBITA	3118523925	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
12	MARIA PAULA PINZON M	3222192228	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
13																																			0	0	0	#DIV/0!
14																																			0	0	0	#DIV/0!
15																																			0	0	0	#DIV/0!
16																																			0	0	0	#DIV/0!
17																																			0	0	0	#DIV/0!
18																																			0	0	0	#DIV/0!
19																																			0	0	0	#DIV/0!
20																																			0	0	0	#DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES	
1	NICOLAS GARCIA J	3206777954	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
2	MATHIAS FELIPE OROZCO	3186041831	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
3	DIEGO A QUECANO	3185675216	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
4	SATIAGO DAZA A	3142361337	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
5	DIEGO ALVAREZ G	3194199936	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
6	DANIEL MAURICIO DURAN	3228163721	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
7	DIEGO ANDRES MARTINEZ	3102965451	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
8	ELBANO BERTI	3043568938	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
9	SHARON NICOLLE PEÑA	3204168419	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
10	DIELO ALEXANDER PONTO	3118951716	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%	
11																																			0	0	0	#DIV/0!
12																																			0	0	0	#DIV/0!
13																																			0	0	0	#DIV/0!
14																																			0	0	0	#DIV/0!
15																																			0	0	0	#DIV/0!
16																																			0	0	0	#DIV/0!
17																																			0	0	0	#DIV/0!
18																																			0	0	0	#DIV/0!
19																																			0	0	0	#DIV/0!
20																																			0	0	0	#DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	NICOLAS GOMEZ NIZO	3223778314	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
2	SEBASTIAN MENDOZA C	3053880269	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
3	SAMUEL ISAIAS OVIEDO G	3123681751	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
4	JOSE JAVIER GUTIERREZ	3012930594	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
5	DIBY TAYLOR MORA	3045239770	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
6	NICOLAS MOJICA VARGAS	3224095455	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
7	DILAN SANTIAGO GUZMAN	3195957301	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
8	JUAN ESTEBAN VALDES C		1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
9	JUAN JOSE PEREZ	3185578853	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
10	ANDRES MENDOZA C	3103936291	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
11	JHON A FERNANDEZ	3042024407	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
12	DEIBY SEBASTIAN ARAQUE		1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
13	RAFAEL LEONARDO VALDES		1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
14	NICOLAS YOPASA M	3143956249	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
15	CAMILO ANDREY CARO	3209703551	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
16	MAICOL VILLAMIL GOMEZ	3133255006	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
17	JEFERSON VALENCIA	3144439088	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
18	JONATHAN BERNAL P	3124919937	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
19	JUAN ESTEBAN PATIÑO	3245991406	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
20	SANTIAGO ARGUELLES O	3203640434	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
21	JUAN D ARGUELLES O	3203640434	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
22	DARCY NATALIA RAMIREZ	3016035600	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
23	NICOL DAYANA CUELLAR	3112220712	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
24	PAULA F GONZALEZ B	3144729878	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
25	LAURA C MURCIA B	3045368025	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
26	PAULA A CALDERON B	3045368025	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
27	KAREN A LOPEZ G	31085728421	1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%
28	NICOLE T RENDON P		1				1		1		1			1		1																		6	6	0	100%



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

Iniciación Julio

[illegible]



		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE					
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	7/07/2022	Lugar: ciudad sabana	Municipio: Mosquera	Hora: 08:00 AM A 10:00 AM	N° De Sesión: 50	N° de semana: 17	
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA			N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años		
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
OBJETIVO GENERAL: FAMILIARIZACIÓN CON EL BALÓN							
Objetivo Específico: DOMINIO DEL BALÓN							
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPañERISMO		Juego Limpio		COOPERACIÓN	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES							
1. Introduccion a la clase			x	4			
2. llamado a lista				2			
3. movimiento aticular y subir				7			
Calentamiento				7	CAMPO DE JUEGO		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			MATERIALES Y RECURSO		
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo 90 MIN			
1.		MAXIMA					
2. EMPEZAREMOS POR PAREEJAS CADA UNO CON UN BALON HACIENDO PASES CON DERECHA.	Fuerza	Explosiva		15			
3. SEGUIREMOS EN LAS MISMAS PAREJAS AUMENTANDO LA DISTANCIA DEL PASE TRATANDO DE LEVANTAR EL BALON A MEDIA ALTURA Y LLEGANDO A DONDE SEA ENVIADO EL PASE PARA QUE EL	Resistencia	Aerobica		15			
4. HAREMOS EERCICIOS PLIOMETRICOS DE FUERZA EN EL TREN SUPERIOR		Anaerobica		20			
4.	Velocidad	Maxima Desplazamiento	x				
6.		Reacción					
8.	Flexibilidad	Estatica					
9.		Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo			
		Acoplamiento	x				
2. manejo del balon numero 5 para niños de esta edad.		Ritmo		20			
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
		Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS				
11.		Componete Teorico	TEMAS				
13.		Componete Social volutivo	TEMAS				
15.							
16.							
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	CA	
1. PARTIDO .				x	10		
2. REMATES A PORTERIA		X			10		
3.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x		5 Ejercicios de movilidad			
2. Retroalimentación de la clase				2			
3. Retroalimentación de ejercicios		x		2 ESPECTATIVAS DE LOS			
4. Tareas en casa y recomendaciones				1			
Nombre del Formador:		EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO					
Firma formador		Edwin A. Velosa.					



GOBERNACION DE CUNDIAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/07/2022	Lugar: ciudad sabana	Municipio: Mosquera	Hora: 08:00 AM A 10:00 AM	N° de sesión: 52	N° de semana: 18
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA				N° de deportistas: 15		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

OBJETIVO GENERAL: exploracion con el balon de baloncesto

Objetivo Especifico: DOMINIO DEL BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodiscipli na		Participaciò n
Honestidad		Justicia		Reconocimi ento		Autodomini o
Trabajo en equipo		COMPANER ISMO		Juego Limpio		COPERACIO N

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES					
1	Introducción a la clase		x	4	
2	llamado a lista		X	2	
2	Movilidad Articular		X	7	
3.movimiento aticular y subir temperatura corporal por medio de diferentes ejercicios			Calentamiento	X	
				7	CAMPO DE JUEGO

PARTE CENTRAL-PARTE 1					MATERIALES Y RECURSO
Capacidades Físicas					CAMPO DE JUEGO. CONOS, DISCOS Y BALONES DE FUTBOL NUMERO 5.
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestaci òn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
1	Fuerza	MAXIMA		15	
2. EMPEZAREMOS POR PAREJAS CADA UNO CON UN BALON HACIENDO PASES DE PECHO Y ENTREGA CON PIE		Explosiva			
3. SEGUIREMOS EN LAS MISMAS PAREJAS AUMENTANDO LA DISTANCIA DEL PASE Y CONDUCIENDO CON OBSTACULOS Y LLEGANDO A DONDE SEA ENVIADO EL PASE.	Resistencia	Aerobica		15	
4. HAREMOS EJERCICIOS PLIOMETRICOS DE FUERZA EN EL TREN SUPERIOR		Anaerobica		20	
6.	Velocidad	Maxima			
7.		Desplazami ento	x		
8.	Flexibilidad	Reacciòn			
9.		Estatica Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
2. manejo del balon numero 5 para niños de esta edad explicacion de	Acoplamiento		x		
3.	Ritmo			20	
4.	Equilibrio				
5.	Orientación				
6.	Diferenciación				
7.	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
	Componete Teorico		TEMAS		
11.					
13.	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					CA
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. YERMIS.			x	10	
2.PARTIDO	X			10	
3.					
4.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Ejercicios de movilidad	
2.Retroalimentaciòn de la clase	x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2	ESPECTATIVAS DE LOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones	x	1		

Nombre del formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO

Firma formador: Edwin A. Velosa.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/07/2022	Lugar: ciudad sabana	Municipio: Mosquera	Hora: 08:00 AM A 10:00 AM	N° de sesión: 53	N° de semana: 18
--------	------------	----------------------------	---------------------	------------------------------------	------------------	------------------

Nombre del Formador: MARITZA TORRES CORDOBA	N° de deportistas:	Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN
		PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL: coordinacion con el balon

Objetivo Especifico: DOMINIO DEL BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodiscipli na		Participaciò n	
Honestidad		Justicia		Reconocimi ento		Autodomini o	X
Trabajo en equipo		COMPANER ISMO		Juego Limpio		COPERACIO N	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE			
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	4
1	llamado a lista	X	2
2	Movilidad Articular	X	7
3. movimiento aticular y subir temperatura corporal por medio de diferentes ejercicios	Calentamiento	X	7

PARTE CENTRAL-PARTE 1					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestaci òn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	CAMPO DE JUEGO. CONOS, DISCOS Y BALONES DE FUTBOL NUMERO 5.
1	Fuerza	MAXIMA			
2. cada niño tendra un balon en la cancha para empezar la conduccion y asi mantenerlo al mismo nivel por medio de caminata o trote.		Explosiva		20	
3. haremos conduccion con obstaculos y finalizando con remate al solo pie derecho.	Resistencia	Aerobica		20	
4. fortaleceremos nuestro tren inferior por medio de sentadillas repetitivas y subir y bajar escaleras.		Anaerobica		20	
6.	Velocidad	Maxima Desplazami ento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	

	Acoplamiento	x			
2. juego de ponchados con una pelota de tenis.	Ritmo			20	
3.	Equilibrio				
4.	Orientaciòn				
5.	Diferenciación				
6.	Reacciòn				
7.	Adaptaciòn				
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS			
11	Componete Teorico	TEMAS			
13.	Componete Social volutivo	TEMAS			
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					CA
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. partido				10	
2.					
3.					
4.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	Ejercicios de movilidad	
2. Retroalimentaciòn de la clase	x	2		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2	ESPECTATIVAS DE LOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones	x	1		

Nombre del formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO

Firma formador: Edwin A. Velosa.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/07/2022	Lugar: ciudad sabana	Municipio: Mosquera	Hora: 07:00 AM A 10:00 AM	N° de sesión: 54	N° de semana: 18
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA				N° de deportistas: 15		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

OBJETIVO GENERAL: coordinación co el balon

Objetivo Especifico: DOMINIO DEL BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodiscipli na		Participaciò n	
Honestidad		Justicia		Reconocimi ento		Autodomini o	X
Trabajo en equipo		COMPANER ISMO		Juego Limpio		COPERACIO N	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES					
	Introducción a la clase	x	4		
1	llamado a lista	X	2		
2	Movilidad Articular	X	7		
3.movimiento aticular y subir temperatura corporal por medio de diferentes ejercicios		Calentamiento	x	7	CAMPO DE JUEGO

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	Manifestaci òn	Marcar con x			CAMPO DE JUEGO. CONOS, DISCOS Y BALONES DE FUTBOL NUMERO 5.	
1		MAXIMA					
2.pondremos en la cancha conos en zigzag formando una pequeña pista para que los niños pasen la pista driblando y a diferentes velocidades y tratando de tener siempre la mirada al frente.	Fuerza	Explosiva			20		
3. haremos conduccion con obstaculos con y finalizando con remate al arco con pie izquierdo.	Resistencia	Aerobica			20		
4. fortaleceremos nuestro tren inferior por medio de sentadillas repetitivas y subir y bajar escaleras.		Anaerobica			20		
6.	Velocidad	Maxima					
7.		Desplazami ento	x				
8.		Reacciòn					
9.	Flexibilidad	Estatica					
		Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo		
2. juego de ponchados con una pelota de tenis.		Acoplamiento		x			
3.		Ritmo			20		
4.		Equilibrio					
5.		Orientaciòn					
6.		Diferenciación					
7.		Reacciòn					
		Adaptaciòn					
		Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS				
		Componete Teorico	TEMAS				
		Componete Social volutivo	TEMAS				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	CA	
1. PARTIDO				x	10		
2.							
3.							
4.							
7.							

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad			
2.Retroalimentaciòn de la clase		x	2				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	2	ESPECTATIVAS DE LOS			
4. Tareas en casa y recomendaciones		x	1				

Nombre del formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO

Firma formador: Edwin A. Velosa.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/07/2022	Lugar: ciudad sabana	Municipio: Mosquera	Hora: 08:00 AM A 10:00 AM	N° de sesión: 55	N° de semana: 19
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA			N° de deportistas: 15		Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

OBJETIVO GENERAL: coordinacion co el balon

Objetivo Especifico: DOMINIO DEL BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodiscipli na		Participació n	
Honestidad		Justicia		Reconocimi ento		Autodomini o	X
Trabajo en equipo		COMPANER ISMO		Juego Limpio		COPERACIO N	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES					
Introduccion a la clase			x	4	
1. llamado a lista			X	2	
2. Movilidad Articular			X	7	
3. movimiento aticular y subir temperatura corporal por medio de diferentes ejercicios			Calentamiento x	7	CAMPO DE JUEGO

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x		CAMPO DE JUEGO. CONOS, DISCOS Y BALONES DE FUTBOL NUMERO 5.
1.		Fuerza	MAXIMA		20	
2.pondremos en la cancha conos en zigzag formando una pequeña pista para que los niños pasen la pista conduciendo y a diferentes velocidades y tratando de tener siempre la mirada al frente, se			Explosiva			
3. cada niño tendra un balon para poder conducirlo por medio de los conos y finaliza en 1 vs 1.		Resistencia	Aerobica		20	
4. fortaleceremos nuestro tren inferior por medio de sentadillas repetitivas y subir y bajar escaleras.			Anaerobica		20	
4.		Velocidad	Maxima			
6.			Desplazamiento	x		
7.			Reacción			
8.			Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
		Acoplamiento		x		
2. juego del gato y el raton		Ritmo			20	
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
		Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS			
		Componete Teorico	TEMAS			
11.						
13.		Componete Social volutivo	TEMAS			
15.						
16.						
17.						
18.						

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	CA
1. EJERCICIO DE ESPACIO REDUCIDO		X			10	
2.						
3.						
4.						
7.						

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad	
2. Retroalimentación de la clase		x	2		
3. Retroalimentación de ejercicios		x	2	ESPECTATIVAS DE LOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones		x	1		

Nombre del formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO

Firma formador: Edwin A. Velosa.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/07/2022	Lugar: ciudad sabana	Municipio: Mosquera	Hora: 08:00 AM A 10:00 AM	N° de sesión: 56	N° de semana: 19
--------	------------	----------------------------	---------------------	------------------------------------	------------------	------------------

Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA	N° de deportistas: 15	Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN
		PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL: MEJORAR COORDINACIÓN VISO MANUAL
Objetivo Específico: DOMINIO DEL BALON
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodiscipli na		Participaciò n	
Honestidad		Justicia		Reconocimi ento		Autodomini o	X
Trabajo en equipo		COMPANER ISMO		Juego Limpio		COPERACIO N	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL		Actividades	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
		Introduccion a la clase	x	4	
		1. llamado a lista	X	2	
		2. Movilidad Articular	X	7	
		3. movimiento aticular y subir	X	7	CAMPO DE JUEGO

PARTE CENTRAL-PARTE 1					MATERIALES Y RECURSO
Actividades	Capacidad	Manifestaci òn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	CAMPO DE JUEGO. CONOS, DISCOS Y BALONES DE FUTBOL NUMERO 5.
1.		MAXIMA			
3. cada niño tendra un balon pasara las estacas y rematara al intentando meterla en unos aros que estan con un puntaje distribuidos en el arco.	Fuerza	Explosiva		20	
3. AHORA TRABAJARAN POR PAREJAS A UNA DISTANCIA DE 10 METROS SENTADOS CADA UNO A UN ESTREMO Y PONDREMOS CONOS EN LA MITAD AL SILVATO SALDRAN EN VELOCIDAD A COGER EL CONO QUIEN GANE	Resistencia	Aerobica		20	
4. fortaleceremos nuestro tren inferior por medio de sentadillas		Anaerobica		20	
4.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazami ento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Actividades	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2. juego de yermis y triqui	Acoplamiento	x	20	
3.	Ritmo			
4.	Equilibrio			
5.	Orientaciòn			
6.	Diferenciaciòn			
7.	Reacciòn			
	Adaptaciòn			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
	Componete Teorico	TEMAS		MATERIALES Y RECURSO
	Componete Social volutivo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					CA
Actividades	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. PARTIDO	X			10	
2.					
3.					
4.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
Actividades	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	Ejercicios de movilidad	
2. Retroalimentaciòn de la clase	x	2		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2	ESPECTATIVAS DE LOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones	x	1		

Nombre del formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO
Firma formador: Edwin A. Velosa.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/07/2022	Lugar: ciudad sabana	Municipio: Mosquera	Hora: 07:00AM A 09:00 AM	N° de sesión: 57	N° de semana: 19
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA			N° de deportistas:15		Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
OBJETIVO GENERAL: MEJORAR LA COORDINACION VISO PEDIA						
Objetivo Especifico: DOMINIO DEL BALON						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	X	Convivencia		Autodiscipli na	Participaciò n	
Honestidad		Justicia		Reconocimi ento	Autodomini o	X
Trabajo en equipo		COMPañER ISMO		Juego Limpio	COPERACIO N	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES						
1 Introduccion a la clase			x	4		
2 llamado a lista			X	2		
2 Movilidad Articular			X	7		
3.movimiento aticular y subir temperatura corporal por medio de diferentes ejercicios			X	7	CAMPO DE JUEGO	
3						
ACTIVIDADES			Capacidades Fisicas		MATERIALES Y RECURSO	
			Capacidad	Manifestaci òn	Marcar con x	Tiempo 90 MIN
1. Cada niño tendra un balon pasara			Fuerza	MAXIMA		20
2. Trabajos por parejas a una distancia de 5 metros pasaran el balon con pie derecho y luego pie izquierdo				Explosiva		
3. Fortaleceremos nuestro tren inferior con sentadillas			Resistencia	Aerobica		20
4.				Anaerobica		
4.			Velocidad	Maxima		20
6.				Desplazami ento		
7.			Flexibilidad	Reacciòn Estatica		
8.				Dinamica		
9.						
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo
			Acoplamiento			
2. Juego recoger basurita			Ritmo			20
3.			Equilibrio			
4.			Orientaciòn			
5.			Diferenciaciòn			
6.			Reacciòn			
7.			Adaptaciòn			
			Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
			Componete Teorico		TEMAS	
11			Componete Social volutivo		TEMAS	
13.						
15.						
16.						
17.						
18						
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES			Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1. Partido					x	10
2.						
3.						
4.						
7.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimamiento			x	5	Ejercicios de movilidad	
2.Retroalimentaciòn de la clase			x	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			x	2	ESPECTATIVAS DE LOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones			x	1		
Nombre del formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO						
Firma formador		Edwin A. Velosa.				



Nome do formador:	EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMEIDA
Firma formador	Edwin A. Velosa.

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/07/2022	Lugar: ciudad sabana	Municipio: Mosquera	Hora: 08:00 AM A 10:00 AM	N° de sesión: 59	N° de semana: 20
---------------	------------	-----------------------------------	----------------------------	---	-------------------------	-------------------------

Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA			N° de deportistas: 15		Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

OBJETIVO GENERAL: Realizar test

Objetivo Especifico: Inter cambio deportivo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodiscipli na		Participaciò n	
Honestidad		Justicia		Reconocimi ento		Autodomini o	X
Trabajo en equipo		COMPañER ISMO		Juego Limpio		COPERACIO N	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	4	CAMPO DE JUEGO
1	llamado a lista	x	2	
2	Movilidad Articular	x	7	
3.movimiento aticular y subir	Calentamiento	x	7	

3					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaci òn	Marcar con x		CAMPO DE JUEGO. CONOS, DISCOS Y BALONES DE FUTBOL NUMERO 5.
1. partido intercambio escuela de	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
4	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazami ento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
		TEMAS	
	Patrones Basicos de Movimiento		
		TEMAS	
11	Componete Teorico		
13.			
		TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18	Componete Social volutivo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	CA
1. Partido intercambio escuela de	x	x	x	90	
2.					
3.					
4.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimamiento	x	5	Ejercicios de movilidad	
2.Retroalimentación de la clase	x	2		
3.Retroalimentación de ejercicios	x	2	ESPECTATIVAS DE LOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones	x	1		

Nombre del formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO

Firma formador

Fundamentación Julio

INDEPORTES <small>INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</small>		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE				INDEPORTES <small>INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</small>		
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
Fecha: 02/07/2022	Lugar: Campo Alterno	Municipio: Mosquera	Hora: 9:00 am a 11:00 am	N° de sesión: 47	N° de semana: 16			
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12 Años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Aplicar específicamente las capacidades técnicas a un nivel competitivo								
Objetivo Específico: Perfeccionamiento de capacidades técnicas del deporte								
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participación		
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		COMPañERISMO	x	Juego Limpio		Puntualidad		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE								
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
ACTIVIDADES								
Introducción a la clase			x	4				
1. Llamado a lista			x	2				
2. Trabajo articular			x	7				
3. Calentamiento específico			x	7	Conos, silbato			
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
		Capacidad	Manifestación					
1. Ronda de pases y velocidad		Fuerza	MAXIMA		10	Conos, silbato, balones, petos		
2. Circuito de técnica			Explosiva	x	10			
3. Velocidad y tiro a portería		Resistencia	Aeróbica	x	10			
4.			Anaeróbica					
5.		Velocidad	Maxima					
6.			Desplazamiento	x				
7.			Reacción	x				
8.			Estatica					
9.		Flexibilidad	Dinámica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo			
1.		Acoplamiento						
2. Velocidad en el tiro		Ritmo		x	5			
3.		Equilibrio						
4. Ronda de pases		Orientación		x	5			
5.		Diferenciación						
6. Estimulos para iniciar carreras		Reacción		x	5			
7. Coordinación pie-ojo		Adaptación		x	5			
		Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS				
				Correr				
				Caminar				
				Saltar				
		Componete Teorico		TEMAS				
10. Explicación reglamentos				Reglas basicas	10			
11.								
12.								
13.								
14. Alimentación HIDRATACIÓN, COMIDAS SANAS		Componete Social volutivo		TEMAS	10 min			
15. Charla sobre hábitos de vida saludable				Horas de sueño				
16.				Alimentación				
17.				Presentación personal				
18.								
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1. El gato y el ratón				x	10	Balón, petos, silbato, conos		
Partido		x			10			
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	5	Estiramiento general				
2. Retroalimentación de la clase valores		x	2					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	2					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	1					
Nombre del formador:		EDDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO						
Firma formador		Edwin A. Velosa.						

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05-07-2022	Lugar: Campo Alterno	Municipio: Mosquera	Hora: 2:00 pm a 4:00 pm	N° de sesión: 48	N° de semana: 17
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Aplicar específicamente las capacidades técnicas a un juego más elaborado					
Objetivo Específico: Ampliar capacidades físicas tales como resistencia y fuerza acompañando con trabajos de técnica					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO	x	Juego Limpio	
Puntualidad					
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES	Introducción a la clase	x	4		
1. Llamado a lista	Llamado a lista	X	2		
2. Trabajo articular	Movilidad Articular	x	7		
3. Calentamiento específico	Calentamiento	x	7	Conos, silbato	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Conos, silbato, balones, petos
1. Lanzamientos con oposición	Fuerza	MAXIMA		10	
2. Patear y controlar		Explosiva	x	10	
3. Circuito técnico de dribling	Resistencia	Aeróbica	x	10	
4.		Anaeróbica	x		
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	x		
		Reacción	x		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2. Dribling		Ritmo	x	5	
3.		Equilibrio			
Patear		Orientación	x	5	
5.		Diferenciación			
6. Controlar		Reacción	x	5	
7. Lanzamiento con oposición		Adaptación	x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Correr		
			Caminar		
			Saltar		
8.	Componete Teorico		TEMAS	10	
9.			Dribling		
10. Refuerzo de conceptos			Cambios de velocidad		
11.					
12.	Componete Social volutivo		TEMAS	10 min	
13.			Esfuerzo		
15. Charlas motivacionales			Dedicación		
16. Hidratación					
17.					
18.					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1 Juego con tres toques máximo. (balón todo el tiempo)			x	20	Balón, petos, silbato, conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	Estiramiento general y específico		
2. Retroalimentación de la clase valores	X	2			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1			
Nombre del formador:	EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO				
Firma formador	Edwin A. Velosa.				

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09-07-2022	Lugar: Campo Alterno	Municipio: Mosquera	Hora: 9:00 am a 11:00 am	N° de sesión: 50	N° de semana: 17
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12 Años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
------------	--	----------------	---	-------------------	--

Objetivo General: Aplicar específicamente las capacidades técnicas a un nivel competitivo

Objetivo Específico: Realizar ejercicios específicos para mejorar remates de costados, dribling y pases

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPañERISMO	x	Juego Limpio		Puntualidad	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introducción a la clase	x	4	
1. llamado a lista	llamado a lista	x	2	
2. trabajo articular	Movilidad Articular	x	7	
3. Calentamiento específico	Calentamiento	x	7	Conos, silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		Conos, silbato, balones, petos
1 Circuito de velocidad terminado en tiro	Fuerza	MAXIMA		10	
2 Lateralidad y pase (parejas)		Explosiva	x	15	
3 Circuito técnico de dribling	Resistencia	Aeróbica		10	
4		Anaeróbica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2. Velocidad en el tiro	Ritmo		x	5	
3.	Equilibrio				
4. Lateralidad	Orientación			5	
5.	Diferenciación				
6. Estimulos para iniciar carreras	Reacción		x	5	
7	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Correr		
			Caminar		
			Saltar		
8	Componete Teorico		TEMAS	10	
10. Sentido de pertenencia			Cuidado de material		
11.			Buen uso de instalaciones		
12					
13.					
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS	Componete Social volutivo		TEMAS	15 min	
15. Charla sobre habitos de vida saludable			Proactividad		
16.			Autodisciplina		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1 Relevos variados (arrastre bajo, saltos, caballito)			x	5	Balon, petos, silbato, conos
2. Tiro aereo	x			10	
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO

Firma formador: *Edwin A. Velosa.*

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-07-2022	Lugar: Campo Altern	Municipio: Mosquera	Hora: 2:00 pm a 4:00	N° de sesión: 51	N° de semana: 18
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 9-13 Años

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO
------------	----------------	---	-------------------

Objetivo General: Aplicar específicamente las capacidades técnicas a un nivel competitivo

Objetivo Específico: Realización de test

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio	x	Puntualidad	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES					
1. Introducción a la clase			x	4	
2. llamado a lista			X	2	
3. Movilidad Articular			x	7	
3 Calentamiento general y específico			x	7	Conos, silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		Conos, silbato, balones, petos
1. Espacio reducido defienden 4 vs 3	Fuerza	MAXIMA		10	
2. Vigilancias y rebotes		Explosiva		10	
3 Coberturas		Aerobica	X	10	
4	Resistencia	Anaerobica			
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
	Velocidad	Reacción			
8.		Estatica			
9.		Dinamica			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1. Cuatro porterías, 2 por equipo.			x		10
2. juego de el triqui				x	10
3. Partido		x			10
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO
Firma formador	Edwin A. Velosa.



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-07-2024	Lugar: Campo Alerno	Municipio: Mosquera	Hora: 2:00 pm a 4:00	N° de sesión: 52	N° de semana: 18
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Aplicar específicamente las capacidades técnicas a un nivel competitivo					
Objetivo Especifico: Generar espacio de encuentro deportivo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio
Trabajo en equipo		COMPañERISMO	x	Juego Limpio	Puntualidad
x					
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL		Marcar con x		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introducción a la clase		x	4	
1. llamado a lista	llamado a lista		x	2	
2. trabajo articular	Movilidad Articular		x	7	
3 Calentamiento específico	Calentamiento		x	7	Conos, silbato
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Físicas	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Quitarle peto a compañero	Fuerza	Manifestación		10	Conos, silbato, balones, petos
2. Yermis		MAXIMA		20	
3	Resistencia	Explosiva	x		
4		Aerobica			
5.	Velocidad	Anaerobica	x		
6.		Maxima			
		Desplazamiento	x		
	Flexibilidad	Reacción	x		
8.		Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo		
1	Acoplamiento				
2. 5 vs 5 7 VS 7	Ritmo	x	10		
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6 Lanzamiento	Reacción	x	5		
7	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS			
		Correr			
		Caminar			
		Saltar			
8	Componete Teorico	TEMAS	10		
9		Recepción			
10. Refuerzo de conceptos		Pase			
11.		Lanzamiento			
12		Marcas			
13.	Componete Social volutivo	TEMAS	5		
15. Importancia del descanso mental		Salud mental			
16. Habitos de vida saludable		Hidratación			
17.		Alimentación			
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1 Partido	x			20	Balon, petos, silbato, conos
2 . Remates a puerta con barrera	x			10	
3.					
4.					
5					
6					
7.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	Estiramiento general		
2. Retroalimentación de la clase valores	X	2			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1			
Nombre del formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO					
Firma formador	Edwin A. Velosa.				

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-07-2022	Lugar: Campo Altern	Municipio: Mosquera	Hora: 9:00 am a 11:00 am	N° de sesión: 53	N° de semana: 18
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12 Años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
------------	--	----------------	---	-------------------	--

Objetivo General: Aplicar específicamente las capacidades técnicas a un nivel competitivo

Objetivo Específico: Mejorar aptitudes técnicas con base al pase, recepción y pateo

Objetivo Técnico o Táctico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPañERISMO		Juego Limpio		Puntualidad	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introducción a la clase	x	4	
1. llamado a lista		llamado a lista	X	2	
2. trabajo articular		Movilidad Articular	x	7	
3. Calentamiento específico		Calentamiento	x	7	Conos, silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Conos, silbato, balones, petos
1. Trabajo táctico-técnico 4vs4	Fuerza		MAXIMA		
2. Dribling del balón por circuito			Explosiva	x	
3. Finalización con oposición			Aerobica		
4. Pase y recepción del balón	Resistencia		Anaerobica		
5.			Maxima		
6.			Desplazamiento	x	
	Velocidad		Reacción	x	
8.			Estatica		
9.			Dinamica		
	Flexibilidad				

ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo
1		Acoplamiento			
2. vs		Ritmo		x	5
3.		Equilibrio			
4. Dribling		Orientación		x	5
5.		Diferenciación			
6. Recepción del balón		Reacción		x	5
7		Adaptación			

		Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
			Correr	
			Caminar	
			Saltar	
8		Componete Teorico	TEMAS	10
9			Reglamentación	
10. Refuerzo de conceptos				
11.				
12				
13.		Componete Social volutivo	TEMAS	5 min
15. Motivación			Actitud positiva	
16. Inteligencia emocional			Atención y concentración	
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	
1. Yermis			x	10	
2 Partido	x				
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO				
Firma formador	Edwin A. Velosa.				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-07-2022	Lugar: Campo Alterno	Municipio: Mosquera	Hora: 2:00 pm a 4:00	N° de sesión: 54	N° de semana: 19
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Aplicar específicamente las capacidades técnicas a un nivel competitivo

Objetivo Específico: Mejorar la efectividad de los remates y pases

Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x
Trabajo en equipo		COMPañERISMO	x	Juego Limpio	
				Puntualidad	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES					
Introducción a la clase		x	4		
1. llamado a lista		X	2		
2. trabajo articular		x	7		
3. Calentamiento específico		x	7	Conos, silbato	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					MATERIALES Y RECURSO Conos, silbato, balones, petos
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. Pentagono- pases y recepciones	Fuerza	MAXIMA		15	
2. Trenza con finalización		Explosiva	x	10	
3. Lanzamiento lateral con balon al compañero y remate	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
		Reacción	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1	Acoplamiento				
2. vs	Ritmo		x	5	
3.	Equilibrio				
4. Trenza	Orientación		x	5	
5.	Diferenciación				
6 Pentagono	Reacción		x	5	
7	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS			
		Correr			
		Caminar			
		Saltar			
8	Componete Teorico	TEMAS		10	
9		Recepción			
10. Refuerzo de conceptos		Pase			
11.		Lanzamiento			
12					
13.	Componete Social volutivo	TEMAS		5 min	
		Aseo personal			
15. Habitos saludables		Descanso y sueño			
16					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO Balón, petos, silbato, conos
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Recreativo	
1. Partido		x	x		
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO

Firma formador: Edwin A. Velosa.



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-07-2022	Lugar: Campo Altern	Municipio: Mosquera	Hora: 2:00 pm a 4:00	N° de sesión: 55	N° de semana: 19
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Aplicar específicamente las capacidades técnicas a un nivel competitivo					
Objetivo Específico: Reforzar habilidades, técnicas básicas del Fútbol sala					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPÑERISMO	x	Juego Limpio		Puntualidad	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introducción a la clase	x		
1. llamado a lista	llamado a lista	X	2	
2. trabajo articular	Movilidad Articular	x	7	
3. Calentamiento específico	Calentamiento	x	7	Conos, silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES			Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
			Capacidad	Manifestación	Marcar con x		Conos, silbato, balones, petos	
1. Pentagono- pases y recepciones o controles			Fuerza	MAXIMA		10		
2. Espacio reducido 3vs2				Explosiva	x	10		
3. Correr al balón según estímulo auditivo			Resistencia	Aeróbica		10		
4. pasar y controlar el balon lanzandolo hacia arriba				Anaeróbica	x	10		
5.			Velocidad	Maxima				
6.				Desplazamiento	x			
				Reacción	x			
8.			Flexibilidad	Estatica				
9.				Dinamica				
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo		
1			Acoplamiento					
2. vs			Ritmo		x	5		
3.			Equilibrio					
4. Trenza			Orientación		x	5		
5.			Diferenciación					
6 Pentagono			Reacción		x	5		
7			Adaptación					
			Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS				
				Correr				
				Caminar				
				Saltar				
8								
9			Componete Teorico	TEMAS		5		
10. Refuerzo de conceptos				Recepción				
11.				Pase				
12				Lanzamiento				
13.								
15. Importancia del descanso mental			Componete Social volutivo	TEMAS		10 min		
16. Valores				Salud mental				
17.				Cooperación				
18								

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. 4 porterías, 2 por equipo		x			10	Balón, petos, silbato, conos
2. Partido		x			10	
3.						
4.						
5						
6						
7.						

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO
Firma formador	Edwin A. Velosa.

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20-07-2022	Lugar: Campo Altern	Municipio: Mosquera	Hora: 9:00 am a 11:00 pm	N° de sesión: 56	N° de semana: 19
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12 Años

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO
------------	----------------	---	-------------------

Objetivo General: Aplicar específicamente las capacidades técnicas a un nivel competitivo

Objetivo Específico: Mejorar la efectividad de los remates y pases

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio	x	Puntualidad	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
---------------	--------------	---------------	----------------------

ACTIVIDADES	Introducción a la clase	x	4	
1. Introducción a la clase	llamado a lista	X	2	
2. trabajo articular	Movilidad Articular	x	7	
3 Calentamiento general y específico	Calentamiento	x	7	Conos, silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
-------------	-----------	---------------	--------------	---------------	----------------------

1. Pentagono- pases y recepciones	Fuerza	MAXIMA		15	Conos, silbato, balones, petos
2. Trenza con finalización		Explosiva	x	10	
3. Lanzamiento lateral con balón al compañero y recepción		Aeróbica		15	
4.	Resistencia	Anaeróbica	x		
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.	Velocidad	Reacción	x		
8.		Estatica			
9.		Dinamica			
10.	Flexibilidad				
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
-------------	---------------------------	--------------	--------	----------------------

1	Acoplamiento			Balón, petos, silbato, conos
2. 5 vs 5	Ritmo	x	5	
3.	Equilibrio			
4. Trenza	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6. Pentagono	Reacción	x	5	
7.	Adaptación			
8.				
9.				
10. . Refuerzo de conceptos				
11.				
12.				
13.				
14.				
15. Hábitos saludables				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
-------------	---------	---------	------------	--------	----------------------

1. Partido	x		x	20	Balón, petos, silbato, conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
-------------	--------------	---------------	-----------	----------------------

1. Estiramiento	x	5	Estiramiento general	
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO

Firma formador: Edwin A. Velosa.

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-07-2022	Lugar: Campo Altern	Municipio: Mosquera	Hora: 2:00 pm a 4:00 pm	N° de sesión: 57	N° de semana: 20
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Inter cambio deportivo**Objetivo Especifico:** juego deportivo**Objetivo Tecnico o Tactico:**

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPañERISMO		Juego Limpio		Puntualidad	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE			
PARTE INICIAL	Actividades	Marcar con x	Tiempo 20 MIN
	Introducción a la clase	x	4
	1. llamado a lista	x	2
	2. trabajo articular	x	7
	3. Calentamiento específico	x	7

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas	Marcar con x	Tiempo 90 MIN
	Capacidad	Manifestación	
1. Relación inter cambio deportivo escuela de	Fuerza	MAXIMA	
2.		Explosiva	
3.	Resistencia	Aerobica	
4.		Anaerobica	
5.	Velocidad	Maxima	
6.		Desplazamiento	
		Reacción	
8.	Flexibilidad	Estatica	
9.		Dinamica	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1. Inter cambio deportivo escuela de futbol madrid	x	x	x	90
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

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

Nombre del formador:	EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO
Firma formador	Edwin A. Velosa.



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28-07-2022	Lugar: Campo Alterno	Municipio: Mosquera	Hora: 2:00 pm a 4:00	N° de sesión: 58	N° de semana: 20
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12 Años

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO
------------	----------------	---	-------------------

Objetivo General: Inter cambio deportivo

Objetivo Especifico: Juego deportivo

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPañERISMO	x	Juego Limpio		Puntualidad	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introducción a la clase	x	4	
1. llamado a lista	llamado a lista	X	2	
2. trabajo articular	Movilidad Articular	x	7	
3. Calentamiento específico	Calentamiento	x	7	Conos, silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. Realización inter cambio deportivo escuela de	Fuerza	MAXIMA			Conos, silbato, balones, petos
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacción			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8.	Componete Teorico		TEMAS		
9.			Recepcion		
10.			Pase		
11.			Coordinacion		
12.			Concentracion		
13.	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.			Horas de sueño		
16.			Ejercicio fisico		
17.					
18.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Recreativo		
1. Inter cambio deportivo escuela de futbol de facata	x	x	x	90	Balon, petos, silbato, conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		
1. Estiramiento	x	5	Estiramiento general		
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1			

Nombre del formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO

Firma formador: Edwin A. Velosa.

Perfeccionamiento Julio



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02-07-2022	Lugar: Campo Altern	Municipio: Mosquera	Hora: 11:00 am a 1:00 pm	N° de sesión: 48	N° de semana: 16
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 20		Edades: 13-17 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
				x	

Objetivo General: Reforzar habilidades tácticas, técnicas y físicas		
---	--	--

Objetivo Especifico: Desarrollar acciones tecnicas que intervengan la capacidad de decisi3n

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Contra ataque y defensa en inferioridad

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio	x	Puntualidad	

 x^2

PARTE INICIAL

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	4	
1. Introducción a la clase	llamado a lista	X	2	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	7	
3 Calentamiento general y específico	Calentamiento	x	7	Conos, silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
1. Pentagono- pases y recepciones	Fuerza	MAXIMA	X	10	Conos, silbato, balones, petos
2. Retroceder a cono y salir a defender		Explosiva			
3. espacio reducido 4vs4	Resistencia	Aerobica	X	10	
4		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10	
		Reacción	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES

Capacidades Coordinativas	
1. Equilibrio	2. Ritmo
3. Dirección	4. Fuerza
5. Velocidad	6. Precisión
7. Flexibilidad	8. Resistencia
9. Coordinación	10. Adaptación

Tiempo

1. tocar e ir a defender	Acoplamiento	x	5
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. Saber donde se ubica mi cono	Orientación	x	5
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7. espacio reducido	Adaptación	x	5
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Correr	
		Caminar	
		Saltar	
8			
9	Componete Teorico	TEMAS	10
10. Refuerzo de conceptos		Recepción	
11.		Pase	
12		Coodinacion	
13.		Concentracion	
	Componete Social volutivo	TEMAS	10 min
15. Habitos saludables		Horas de sueño	
16		ejercicio fisico	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Defienden 2 atacan 4	x	x		5	Balon, petos, silbato, conos	
2.						
3.						
4.						
5						
6						
7.						

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estimamiento	x	5	Estiramiento post entrenamiento
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	Charla sobre cosas que mejorar
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	a clase y cosas por mejorar sobre el profeso
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	oner ejercicios que quieran que se desarro

Nombre del formador:	EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO
----------------------	--------------------------------

Firma formador	Edwin A. Velosa.
----------------	------------------



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05-07-2022	Lugar: Campo Alterno	Municipio: Mosquera	Hora: 4:00 pm a 6:00	N° de sesión: 49	N° de semana: 17
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 20		Edades: 13-17 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General:Reforzar habilidades tacticas, tecnicas y fisicas					
Objetivo Especifico: Trabajo fisico enfocado a la fuerza maxima y explosiva					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ejercicios especificos de portero					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio	x
Puntualidad					
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL		Marcar con x		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		x	4	
1. Introduccion a la clase	llamado a lista		x	2	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		x	7	
3 Calentamiento general y especifico	Calentamiento		x	7	Conos, silbato
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Conos, silbato, balones, petos
1. Circuito de abdominales	Fuerza	MAXIMA	x	10	
2. Salto con vallas		Explosiva	x	10	
3. Salto en lazo	Resistencia	Aerobica		10	
4. Circuito con escalera pliometrica		Anaerobica	x	10	
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento			
		Reacción	x		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1	Acoplamiento				
2 Salto en lazo	Ritmo		x	5	
3.	Equilibrio				
4 Circuito	Orientación		x	5	
5.	Diferenciación				
6 ejercicios pliometricos	Reacción		x	5	
7	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
Correr					
Caminar					
Saltar					
8					
9	Componete Teorico		TEMAS	10	
Salto					
Perfil					
Comunicación					
13.					
15. Habitos de vida saludable	Componete Social volutivo		TEMAS	10 min	
Presentación personal					
Alimentación					
17.					
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido	X		x	15	Balon, petos, silbato, conos
2					
3.					
4.					
5					
6					
7.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento	x	5	Estiramamiento general y especifico		
2.Retroalimentación de la clase valores		2	Charla sobre cosas por mejorar		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	a clase y cosas por mejorar sobre el profesio		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	poner ejercicios que quieran que se desarro		
Nombre del formador:	EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO				
Firma formador	Edwin A. Velosa.				



Nombre del formador:	EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO
Firma formador	Edwin A. Velosa

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09-07-2022	Lugar: Campo Alterno	Municipio: Mosquera	Hora: 11:00 am a 1:00 pm	N° de sesión: 51	N° de semana: 17
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 23-30		Edades: 13-17 Años

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	x
------------	----------------	-------------------	---

Objetivo General: Reforzar habilidades tacticas, tecnicas y fisicas

Objetivo Especifico: Mejorar posicionamiento tactico dentro de esquema defensivo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ocupar mejor los espacios en un esquema defensivo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPÑERISMO		Juego Limpio		Puntualidad	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x	4	
1. llamado a lista	llamado a lista	x	2	
2. trabajo articular	Movilidad Articular	x	7	
3 Calentamiento especifico	Calentamiento	x	7	Conos, silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Fisicas	Manifestación	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Espacio reducido defienden 4 vs 3	Fuerza	MAXIMA			10	Conos, silbato, balones, petos
2. Vigilancia		Explosiva			10	
3. Coberturas		Aerobica	x		10	
4.	Resistencia	Anaerobica				
5.		Maxima				
6.		Desplazamiento	x			
7.	Velocidad	Reacción				
8.		Estatica				
9.		Dinamica				
ACTIVIDADES	Capacidades	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. Coberturas		Acoplamiento		x	5	
2		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4. Usar solo el area determinada para la actividad		Orientación		x	5	
5.		Diferenciación				
6		Reacción				
7. Vigilancia		Adaptación		x	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS			
			Correr			
			Caminar			
			Saltar			
8						
9	Componete Teorico		TEMAS			
10. Charla sobre importancia del trabajo en equipo			Cooperación		5	
11.						
12.						
13.	Componete Social volutivo		TEMAS		10	
alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS			Dormir a horas			
15. Charla sobre habitos de vida saludable			Alimentacion			
16.			Disciplina			
17.						
18						

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido	x	x		15	Balon, petos, silbato, conos
2. Movimientos zonales		x		15	
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO

Firma formador: *Edwin A. Velosa*

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-07-2022	Lugar: Campo Alterno	Municipio: Mosquera	Hora: 4:00 pm a 6:00 p	N° de sesión: 52	N° de semana: 18
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 13-17 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Reforzar habilidades tácticas, técnicas y físicas

Objetivo Especifico: Crear espacios para mejorar aspectos técnicos específicos del Fútbol sala

Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar ocupación dentro de un espacio reducido

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio		Puntualidad	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE			
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN
ACTIVIDADES	Introducción a la clase	x	4
1. Introducción	llamado a lista	X	2
2. trabajo articular	Movilidad Articular	x	7
3 Calentamiento específico	Calentamiento	x	7

PARTE CENTRAL-PARTE 1					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	Conos, silbato, balones, petos
1. Lograr 10 pases seguidos- 5vs5	Fuerza	MAXIMA		10	
2. Circuito de dribling contrareloj		Explosiva	x	5	
3. Cambios de ritmo con balón	Resistencia	Aerobica	x	10	
4. Lanzamientos o remates		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción	x		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo		
1	Acoplamiento				
2. Dribling del balón- cambios de ritmo	Ritmo	x	5		
3.	Equilibrio				
4 Cambios de ritmo	Orientación	x	5		
5.	Diferenciación				
6. entrego y paso	Reacción	x	5		
7. Circuito	Adaptación	x	5		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS			
		Correr			
		Caminar			
		Saltar			
8	Componete Teorico	TEMAS	10		
9		Conducción			
10. Refuerzo de conceptos		Pase			
11.		Recepción			
12		Movilidad			
13.	Componete Social volutivo	TEMAS	10 min		
15. Charla técnica		Comunicación			
16.		Aceptación de errores			
17.		Disciplina			
18		Manejo del tiempo			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	Balon, petos, silbato, conos
1. Partido en area reducida	x	x		15	
2					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

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

Nombre del formador:	EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO
Firma formador	Edwin A. Velosa.



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-07-2022	Lugar: Campo Altern	Municipio: Mosquera	Hora: 4:00 pm a 6:00	N° de sesión: 53	N° de semana: 18
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas:15		Edades: 13-17 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Reforzar habilidades tacticas, tecnicas y fisicas					
Objetivo Especifico: Potencializar precision en lanzamientos de costado					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	x	Convivencia	Autodisciplina	x	Participación
Honestidad		Justicia	Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		COMPañERISMO	x	Juego Limpio	Puntualidad
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	x	4	
1.llamado a lista		llamado a lista	X	2	
2.trabajo articular		Movilidad Articular	x	7	
3 Calentamiento específico		Calentamiento	x	7	Conos, silbato
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Conos, silbato, balones, petos
1. Pentagono- pases y recepciones		Fuerza	MAXIMA		15
2. Trenza con finalización			Explosiva	x	10
3. Circuito de velocidad con finalización		Resistencia	Aerobica		10
4			Anaerobica		
5.		Velocidad	Maxima		
6.			Desplazamiento	x	
			Reacción	x	
8.		Flexibilidad	Estatica		
9.			Dinamica		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo
1		Acoplamiento			
2. Velocidad		Ritmo		x	5
3.		Equilibrio			
4. Trenza		Orientación		x	5
5.		Diferenciación			
6 Pentagono		Reacción		x	5
7		Adaptación			
		Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
			Correr		
			Caminar		
			Saltar		
8		Componete Teorico	TEMAS		10
9			Recepción		
10. Refuerzo de conceptos			Pase		
11. Reglamentación			Lanzamiento		
12			Acciones		
13.		Componete Social volutivo	TEMAS		5 min
15. Habitos saludables			Hidratación		
16			Horas de sueño		
17.					
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1 Recepción dificultada con lanzamiento		x			15
2. Remate a aros de portería		x			10
3.					
4.					
5					
6					
7.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estimamiento		x	5	Estiramamiento general y especifico	
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1		
Nombre del formador:		EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			
Firma formador		Edwin A. Velosa.			

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-07-2022	Lugar: Campo Alterno C	Municipio: Mosquera	Hora: 11:00 am a 1:00	N° de sesión: 54	N° de semana: 18
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 14-17 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Reforzar habilidades tácticas, técnicas y físicas

Objetivo Específico: Mejoramiento de condiciones físicas como resistencia y fuerza explosiva

Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio		Puntualidad	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE			
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN
ACTIVIDADES			
1. Introducción		Introducción a la clase	x
2. trabajo articular		llamado a lista	X
3 Calentamiento específico		Movilidad Articular	x
		Calentamiento	x

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas	
		Capacidad	Manifestación
1. Sentadilla con pesas y salida en velocidad		Fuerza	MAXIMA
2. Multisalto con vallas			Explosiva
3. Trabajo en escalera pliometrica		Resistencia	Aerobica
4			Anaerobica
5.			Maxima
6.		Velocidad	Desplazamiento
7.			Reacción
8.			Estática
9.		Flexibilidad	Dinamica

ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas	
		Capacidad	Manifestación
1. Fisico		Acoplamiento	x
2		Ritmo	
3. Escalera pliometrica		Equilibrio	x
4		Orientación	
5.		Diferenciación	
6. Escalera pliometrica		Reacción	x
7		Adaptación	
8			
9			
10			
11.			
12			
13.			
15. Habitos de vida saludable			
16. Motivación			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2			
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico
1. Partido		x	x
2			
3.			
4.			
5			
6			
7.			

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

Nombre del formador:	EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO		
Firma formador	Edwin A. Velosa.		



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2022-07-07	Lugar: Campo Alterno	Municipio: Mosquera	Hora: 4:00 pm a 6:00 pm	N° de sesión: 55	N° de semana: 19
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 13-17 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Reforzar habilidades tácticas, técnicas y físicas					
Objetivo Específico: Mejorar la efectividad de los pases y los remates al arco					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Potencializar juego entre pivote, extremos y laterales					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	
Trabajo en equipo		COMPañERISMO	x	Juego Limpio	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL		Marcar con x		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introducción a la clase		x	4
1. llamado a lista		llamado a lista		X	2
2. trabajo articular		Movilidad Articular		x	7
3 Calentamiento específico		Calentamiento		x	7
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x	
1. Pentagono- pases y recepciones		Fuerza	MAXIMA		15
2. Trenza con finalización			Explosiva	x	10
3. 4vs4 + 1 pivote de apoyo		Resistencia	Aerobica		15
4			Anaerobica	x	
5.		Velocidad	Maxima		
6.			Desplazamiento	x	
			Reacción	x	
8.		Flexibilidad	Estatica		
9.			Dinamica		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo
1		Acoplamiento			
2. vs		Ritmo		x	5
3.		Equilibrio			
4. Trenza		Orientación		x	5
5.		Diferenciación			
6 Pentagono		Reacción		x	5
7		Adaptación			
		Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
			Correr		
			Caminar		
			Saltar		
8		Componete Teorico	TEMAS		10
9			Recepción		
10. Refuerzo de conceptos			Pase		
11.			Lanzamiento		
12		Componete Social volutivo			
13.					
15. Habitos saludables			TEMAS		5 min
16. Inteligencia emocional			Hidratación		
17.			Horas de sueño		
			Convivencia deportiva		
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo
1 Recepción dificultada al rematar		x			10
2. Partido		x			10
3.					
4.					
5					
6					
7.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		x	5	Estiramiento general y específico	
2. Retroalimentación de la clase valores		X	2		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1		
Nombre del formador:		EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			
Firma formador		Edwin A. Velosa.			

		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA					
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha: 21-07-2022		Lugar: Campo Altern		Municipio: Mosquera		Hora: 4:00 pm a 6:00 pm	
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO				N° de deportistas: 15		N° de sesión: 56	
N° de semana: 19		Edades: 13-17 Años		INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	
PERFECCIONAMIENTO		x					
Objetivo General: Reforzar habilidades tácticas, técnicas y físicas							
Objetivo Específico: Determinar fallas tácticas dentro del esquema defensivo							
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento): Mejoramiento de ocupación de espacios marca zonal							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		x		Convivencia		Autodisciplina	
Honestidad				Justicia		Reconocimiento	
Trabajo en equipo				COMPañERISMO		x	
Juego Limpio				Puntualidad			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x		Tiempo 20 MIN	
MATERIALES Y RECURSO							
ACTIVIDADES				Introducción a la clase			
1. llamado a lista				x			
2. trabajo articular				X			
3. Calentamiento específico				Movilidad Articular			
				x			
				Calentamiento			
				x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	
				Capacidad		Manifestación	
				Manifiestación		Marcar con x	
1. Trabajo táctico 4vs2				Fuerza		MAXIMA	
2. Trabajo táctico 5vs4				Resistencia		Explosiva	
3. Trabajo táctico 4vs3						Aeróbica	
4.						Anaeróbica	
5.						Maxima	
6.				Velocidad		Desplazamiento	
						Reacción	
8.						Estática	
9.				Flexibilidad		Dinámica	
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas		Marcar con x	
1.				Acoplamiento		Tiempo	
2. vs				Ritmo		x	
3.				Equilibrio			
4. Movimientos tácticos en campo				Orientación		x	
5.				Diferenciación			
6. Marcas				Reacción		x	
7.				Adaptación			
				Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
						Correr	
						Caminar	
						Saltar	
8.				Componete Teorico			
9.						TEMAS	
10. Refuerzo de conceptos						Marca en zona	
11.						Perfil	
12.						Desplazamiento en bloque	
13.				Componete Social volutivo			
15. Habitos saludables						TEMAS	
16. Valores						Hidratación	
17.						Horas de sueño	
						Tolerancia	
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES				Técnico		Tactico	
1. Partido				x		Recreativo	
2.						Tiempo	
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES				Marcar Con x		Tiempo 10 MIN	
1. Estiramiento				x		Actividad	
2. Retroalimentación de la clase valores				X		Estiramiento general y específico	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				X		1	
Nombre del formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO							
Firma formador: Edwin A. Velosa.							

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-07-2022	Lugar: Campo Alterno	Municipio: Mosquera	Hora: 11:00 am a 1:00	N° de sesión: 57	N° de semana: 19
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 13-17 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Reforzar habilidades tacticas, tecnicas y fisicas					
Objetivo Especifico: Potencializar precision en lanzamientos de costado					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar posicionamiento táctico del equipo en momento de ataque					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL		Marcar con x		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		x	4	
1. Introducción	llamado a lista		X	2	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		x	7	
3 Calentamiento especifico	Calentamiento		x	7	Conos, silbato
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcas con x		Conos, silbato, balones, petos
1. Pentagono- pases y recepciones	Fuerza	MAXIMA		15	
2. Trenza con finalización		Explosiva	x	10	
3. Circuito de velocidad con finalización	Resistencia	Aerobica		10	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción	x		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Marcas con x	Tiempo
1.	Acoplamiento				
2. Velocidad	Ritmo			x	5
3	Equilibrio				
4. Trenza	Orientación			x	5
5.	Diferenciación				
6. Pentagono	Reacción			x	5
7	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento			TEMAS	
				Correr	
				Caminar	
				Saltar	
8					
9	Componete Teorico			TEMAS	10
10. Refuerzo de conceptos				Respiración	
11. Reglamentación				Coordinación	
12				Pase	
13.				Ataque	
	Componete Social volutivo			TEMAS	5
15. Habitos saludables				Alimentación	
16.				Hidratación	
17.				Horas de sueño	
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Recepción dificultada con lanzamiento	x			15	Balon, petos, silbato, conos
2. Remate a aros de portería	x			10	
3.					
4.					
5					
6					
7.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES	Marcas Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento	x	5	Estiramiento general		
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		silbato	
Nombre del formador:	EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO				
Firma formador	Edwin A. Velosa.				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

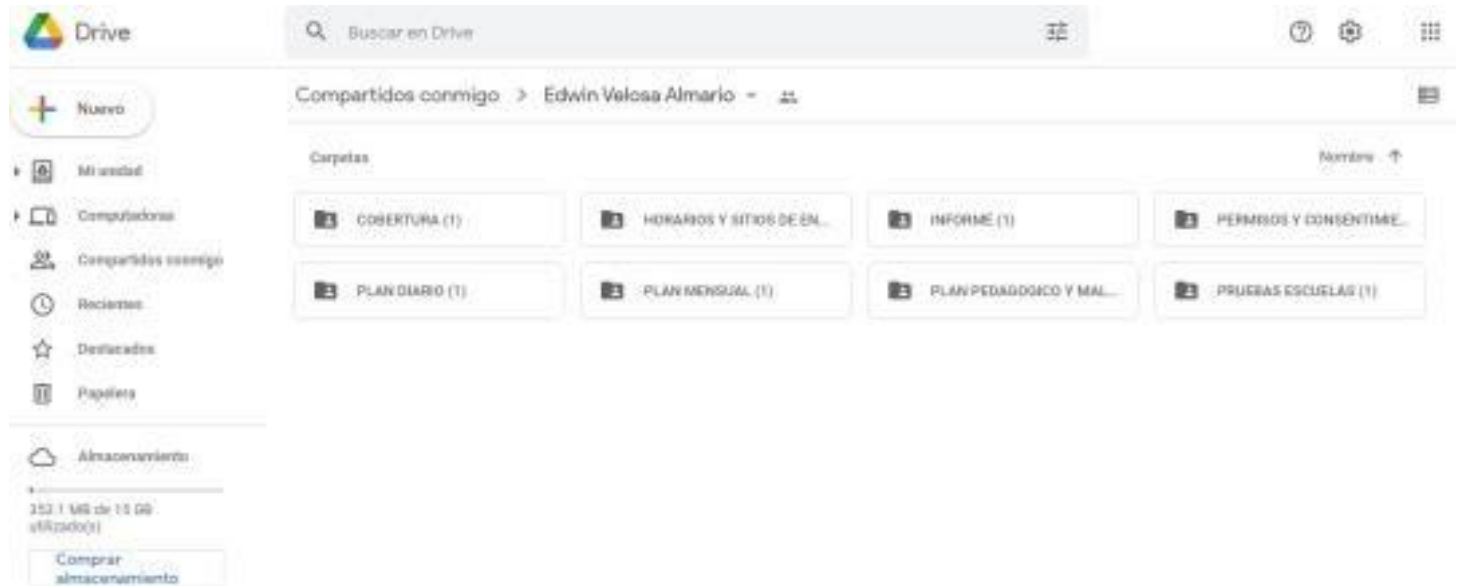


PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-07-2022	Lugar: Campo Alterno	Municipio: Mosquera	Hora: 4:00 pm a 6:00 pm	N° de sesión: 58	N° de semana: 20
Nombre del Formador: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			N° de deportistas: 15		Edades: 13-17 Años
INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Inter cambio deportivo					
Objetivo Especifico: Juego deportivo					
Objetivo Tecnico o Tactico:					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio	Puntualidad
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL		Marcar con x		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introducción a la clase		x	4
1. llamado a lista		llamado a lista		X	2
2. trabajo articular		Movilidad Articular		x	7
3. Calentamiento específico		Calentamiento		x	7
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Conos, silbato, balones, petos
1. Relajación de inter cambio deportivo escuela		Fuerza	MAXIMA		
2			Explosiva		
3			Aeróbica		
4			Anaeróbica		
5.		Velocidad	Maxima		
6.			Desplazamiento		
			Reacción		
8.		Flexibilidad	Estatica		
9.			Dinamica		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo
1		Acoplamiento			
2		Ritmo			
3.		Equilibrio			
4		Orientación			
5.		Diferenciación			
6		Reacción			
7		Adaptación			
		Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
8		Componete Teorico	TEMAS		
9					
10					
11.					
12					
13.		Componete Social volutivo	TEMAS		
15					
16					
17.					
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1. Inter cambio deportivo escuela de futbol madri		x	x	x	90
2					
3.					
4.					
5					
6					
7.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento		x	5	Estiramiento general	
2. Retroalimentación de la clase valores		x	2		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1		
Nombre del formador:		EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO			
Firma formador		Edwin A. Velosa.			

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				JULIO		MUNICIPIO: MOSQUERA						
LUGAR:				CANCHA ALTERNA COLISEO		HORARIO DE PRACTICA: 9 - 11 /11 A 1 - 2 A 6 PM						
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		X	
CLASES				JULIO		JULIO		JULIO				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO	X		X						
			RESPONSABILIDAD	X		X		X				
			COMPAÑERISMO	X				X				
			JUSTICIA									
			COOPERACION	X								
			LEALTAD			X						
		TRABAJO EN EQUIPO			X		X					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X								
			OBEDIENCIA			X		X				
			AUTODISCIPLINA	X				X				
			PARTICIPACIÓN									
			PERSEVERANCIA									
	AUTODOMINIO				X		X					
	RECOMPENSA	X										
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X		X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X				
			CALENTAMIENTO	X		X		X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X						
			RITMO	X		X		X				
			EQUILIBRIO			X		X				
			ORIENTACION	X		X		X				
			DIFERENCIACION									
			REACCIÓN			X		X				
			ADAPTACIÓN	X		X		X				
			CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X			
		VELOCIDAD				X		X				
		FLEXIBILIDAD		X								
		RESISTENCIA				X		X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	INDIVIDUAL									
			TECNICA CON EL BALON	X		X		X				
			CONDUCCION	X		X						
			AGILIDAD			X		X				
			ELEMENTOS TÁCTICOS	OFENSIVA								
				DEFENSIVA			X		X			
				SISTEMAS DE JUEGO			X		X			
				INDIVUAL	X		X		X			
COLECTIVA												
RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION		X		X						
		JUEGOS TRADICIONALES										
		ACTIVIDADES ARTISTICAS										
		CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X					
	FESTIVALES RECREATIVOS											
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X		X				
RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X		X		X					

FIRMA FORMADOR: EDWIN ALEXANDER VELOSA ALMARIO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS



COMANDO EN JEFE FUERZA ARMADA ECUATORIANA
COMANDO EN JEFE FUERZA ARMADA ECUATORIANA
COMANDO EN JEFE FUERZA ARMADA ECUATORIANA
COMANDO EN JEFE FUERZA ARMADA ECUATORIANA
COMANDO EN JEFE FUERZA ARMADA ECUATORIANA

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS	RESULTADOS	PRUEBAS ANTROPOMETRICAS	RESULTADOS	PRUEBAS ANTROPOMETRICAS	RESULTADOS	PRUEBAS ANTROPOMETRICAS	RESULTADOS	PRUEBAS ANTROPOMETRICAS	RESULTADOS	PRUEBAS ANTROPOMETRICAS	RESULTADOS	PRUEBAS ANTROPOMETRICAS	RESULTADOS	PRUEBAS ANTROPOMETRICAS	RESULTADOS
1	1.70	2	1.75	3	1.80	4	1.85	5	1.90	6	1.95	7	2.00	8	2.05
9	2.10	10	2.15	11	2.20	12	2.25	13	2.30	14	2.35	15	2.40	16	2.45
17	2.50	18	2.55	19	2.60	20	2.65	21	2.70	22	2.75	23	2.80	24	2.85
25	2.90	26	2.95	27	3.00	28	3.05	29	3.10	30	3.15	31	3.20	32	3.25
33	3.30	34	3.35	35	3.40	36	3.45	37	3.50	38	3.55	39	3.60	40	3.65
41	3.70	42	3.75	43	3.80	44	3.85	45	3.90	46	3.95	47	4.00	48	4.05
49	4.10	50	4.15	51	4.20	52	4.25	53	4.30	54	4.35	55	4.40	56	4.45
57	4.50	58	4.55	59	4.60	60	4.65	61	4.70	62	4.75	63	4.80	64	4.85
65	4.90	66	4.95	67	5.00	68	5.05	69	5.10	70	5.15	71	5.20	72	5.25
73	5.30	74	5.35	75	5.40	76	5.45	77	5.50	78	5.55	79	5.60	80	5.65
81	5.70	82	5.75	83	5.80	84	5.85	85	5.90	86	5.95	87	6.00	88	6.05
89	6.10	90	6.15	91	6.20	92	6.25	93	6.30	94	6.35	95	6.40	96	6.45
97	6.50	98	6.55	99	6.60	100	6.65	101	6.70	102	6.75	103	6.80	104	6.85
105	6.90	106	6.95	107	7.00	108	7.05	109	7.10	110	7.15	111	7.20	112	7.25
113	7.30	114	7.35	115	7.40	116	7.45	117	7.50	118	7.55	119	7.60	120	7.65
121	7.70	122	7.75	123	7.80	124	7.85	125	7.90	126	7.95	127	8.00	128	8.05
129	8.10	130	8.15	131	8.20	132	8.25	133	8.30	134	8.35	135	8.40	136	8.45
137	8.50	138	8.55	139	8.60	140	8.65	141	8.70	142	8.75	143	8.80	144	8.85
145	8.90	146	8.95	147	9.00	148	9.05	149	9.10	150	9.15	151	9.20	152	9.25
153	9.30	154	9.35	155	9.40	156	9.45	157	9.50	158	9.55	159	9.60	160	9.65
161	9.70	162	9.75	163	9.80	164	9.85	165	9.90	166	9.95	167	10.00	168	10.05
169	10.10	170	10.15	171	10.20	172	10.25	173	10.30	174	10.35	175	10.40	176	10.45
177	10.50	178	10.55	179	10.60	180	10.65	181	10.70	182	10.75	183	10.80	184	10.85
185	10.90	186	10.95	187	11.00	188	11.05	189	11.10	190	11.15	191	11.20	192	11.25
193	11.30	194	11.35	195	11.40	196	11.45	197	11.50	198	11.55	199	11.60	200	11.65
201	11.70	202	11.75	203	11.80	204	11.85	205	11.90	206	11.95	207	12.00	208	12.05
209	12.10	210	12.15	211	12.20	212	12.25	213	12.30	214	12.35	215	12.40	216	12.45
217	12.50	218	12.55	219	12.60	220	12.65	221	12.70	222	12.75	223	12.80	224	12.85
225	12.90	226	12.95	227	13.00	228	13.05	229	13.10	230	13.15	231	13.20	232	13.25
233	13.30	234	13.35	235	13.40	236	13.45	237	13.50	238	13.55	239	13.60	240	13.65
241	13.70	242	13.75	243	13.80	244	13.85	245	13.90	246	13.95	247	14.00	248	14.05
249	14.10	250	14.15	251	14.20	252	14.25	253	14.30	254	14.35	255	14.40	256	14.45
257	14.50	258	14.55	259	14.60	260	14.65	261	14.70	262	14.75	263	14.80	264	14.85
265	14.90	266	14.95	267	15.00	268	15.05	269	15.10	270	15.15	271	15.20	272	15.25
273	15.30	274	15.35	275	15.40	276	15.45	277	15.50	278	15.55	279	15.60	280	15.65
281	15.70	282	15.75	283	15.80	284	15.85	285	15.90	286	15.95	287	16.00	288	16.05
289	16.10	290	16.15	291	16.20	292	16.25	293	16.30	294	16.35	295	16.40	296	16.45
297	16.50	298	16.55	299	16.60	300	16.65	301	16.70	302	16.75	303	16.80	304	16.85
305	16.90	306	16.95	307	17.00	308	17.05	309	17.10	310	17.15	311	17.20	312	17.25
313	17.30	314	17.35	315	17.40	316	17.45	317	17.50	318	17.55	319	17.60	320	17.65
321	17.70	322	17.75	323	17.80	324	17.85	325	17.90	326	17.95	327	18.00	328	18.05
329	18.10	330	18.15	331	18.20	332	18.25	333	18.30	334	18.35	335	18.40	336	18.45
337	18.50	338	18.55	339	18.60	340	18.65	341	18.70	342	18.75	343	18.80	344	18.85
345	18.90	346	18.95	347	19.00	348	19.05	349	19.10	350	19.15	351	19.20	352	19.25
353	19.30	354	19.35	355	19.40	356	19.45	357	19.50	358	19.55	359	19.60	360	19.65
361	19.70	362	19.75	363	19.80	364	19.85	365	19.90	366	19.95	367	20.00	368	20.05
369	20.10	370	20.15	371	20.20	372	20.25	373	20.30	374	20.35	375	20.40	376	20.45
377	20.50	378	20.55	379	20.60	380	20.65	381	20.70	382	20.75	383	20.80	384	20.85
385	20.90	386	20.95	387	21.00	388	21.05	389	21.10	390	21.15	391	21.20	392	21.25
393	21.30	394	21.35	395	21.40	396	21.45	397	21.50	398	21.55	399	21.60	400	21.65
401	21.70	402	21.75	403	21.80	404	21.85	405	21.90	406	21.95	407	22.00	408	22.05
409	22.10	410	22.15	411	22.20	412	22.25	413	22.30	414	22.35	415	22.40	416	22.45
417	22.50	418	22.55	419	22.60	420	22.65	421	22.70	422	22.75	423	22.80	424	22.85
425	22.90	426	22.95	427	23.00	428	23.05	429	23.10	430	23.15	431	23.20	432	23.25
433	23.30	434	23.35	435	23.40	436	23.45	437	23.50	438	23.55	439	23.60	440	23.65
441	23.70	442	23.75	443	23.80	444	23.85	445	23.90	446	23.95	447	24.00	448	24.05
449	24.10	450	24.15	451	24.20	452	24.25	453	24.30	454	24.35	455	24.40	456	24.45
457	24.50	458	24.55	459	24.60	460	24.65	461	24.70	462	24.75	463	24.80	464	24.85
465	24.90	466	24.95	467	25.00	468	25.05	469	25.10	470	25.15	471	25.20	472	25.25
473	25.30	474	25.35	475	25.40	476	25.45	477	25.50	478	25.55	479	25.60	480	25.65
481	25.70	482	25.75	483	25.80	484	25.85	485	25.90	486	25.95	487	26.00	488	26.05
489	26.10	490	26.15	491	26.20	492	26.25	493	26.30	494	26.35	495	26.40	496	26.45
497	26.50	498	26.55	499	26.60	500	26.65	501	26.70	502	26.75	503	26.80	504	26.85
505	26.90	506	26.95	507	27.00	508	27.05	509	27.10	510	27.15	511	27.20	512	27.25
513	27.30	514	27.35	515	27.40	516	27.45	517	27.50	518	27.55	519	27.60	520	27.65
521	27.70	522	27.75	523	27.80	524	27.85	525	27.90	526	27.95	527	28.00	528	28.05
529	28.10	530	28.15	531	28.20	532	28.25	533	28.30	534	28.35	535	28.40	536	28.45
537	28.50	538	28.55	539	28.60	540	28.65	541	28.70	542	28.75	543	28.80	544	28.85
545	28.90	546	28.95	547	29.00	548	29.05	549	29.10	550	29.15	551	29.20	552	29.25
553	29.30	554	29.35	555	29.40	556	29.45	557	29.50	558	29.55	559	29.60	560	29.65
561	29.70	562	29.75	563	29.80	564	29.85	565	29.90	566	29.95	567	30.00	568	30.05
569	30.10	570	30.15	571	30.20	572	30.25	573	30.30	574	30.35	575	30.40	576	30.45
577	30.50	578	30.55	579	30.60	580	30.65	581	30.70	582	30.75	583	30.80	584	30.85
585	30.90	586	30.95	587	31.00	588	31.05	589	31.10	590	31.15	591	31.20	592	31.25
593	31.30	594	31.35	595	31.40	596	31.45	597	31.50	598	31.55	599	31.60	600	31.65
601	31.70	602	31.75	603	31.80	604	31.85	605	31.90	606	31.95	607	32.00	608	32.05
609	32.10	610	32.15	611	32.20	612	32.25	613	32.30	614	32.35	615	32.40	616	32.45
617	32.50	618	32.55	619	32.60	620	32.65	621	32.70	622	32.75	623	32.80	624	32.85
625	32.90	626	32.95	627	33.00	628	33.05	629	33.10	630	33.15	631	33.20	632	33.25
633	33.30	634	33.35	635	33.40	636	33.45	637	33.50	638	33.55	639	33.60	640	33.65
641	33.70	642	33.75	643	33.80	644	33.85	645	33.90	646	33.95	647	34.00	648	34.05
649	34.10	6													

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10



ALCALDÍA DE
MOSQUERA



GIANGEROMETTA
ALCALDE JUNTOS HACIA EL FUTURO



EL SUSCRITO SECRETARIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL
MUNICIPIO DE MOSQUERA CUNDINAMARCA

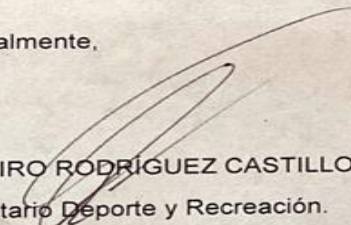
CERTIFICA QUE:

El señor **EDWUIN ALEXANDER VELOZA ALMARIO** identificado con cédula de ciudadanía No. **11.365.210**, se desempeñó como *monitor deportivo*, de la escuela de formación de **FUTBOL** durante el periodo comprendido:

Del 1 al 15 de Julio de 2022

Para constancia se expide la presente el día dieciséis (16) del mes de Julio del año dos mil veintidós (2022).

Cordialmente,


ALBEIRO RODRIGUEZ CASTILLO
Secretario Deporte y Recreación.

Proyectó y elaboró: Sandra González - Profesional Universitario SDR
V. a. S. a: Albeiro Rodríguez Castillo

Secretaría de Deporte y Recreación
Mosquera - Cundinamarca
Calle 1 S N°. 2-01 - Nuevo Coliseo Municipal
Tel: 8299748 / 8295706
Código Postal: Urbano-250040 // Rural-250047





ALCALDÍA DE
MOSQUERA



GIAN GEROMETTA
ALCALDE - JUNTOS HACIA EL FUTURO



MOSQUERA
CAMPO DE ILUSTRES

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL
MUNICIPIO DE MOSQUERA CUNDINAMARCA

CERTIFICA QUE:

El señor EDWUIN ALEXANDER VELOZA ALMARIO identificado con cédula de ciudadanía No. 11.365.210, se desempeñó como *monitor deportivo*, de la escuela de formación de FUTBOL FUTSAL encontrándose a paz y salvo en cuestión de materiales y aspectos relacionados durante el periodo comprendido:

Del 16 de febrero al 15 de Julio de 2022

Para constancia se expide la presente el día veintidós (22) del mes de Julio del año dos mil veintidós (2022).

Cordialmente,

ALBEIRO RODRÍGUEZ CASTILLO

Secretario Deporte y Recreación.

Procedió a suscribir Carlos González - Profesional Universitario GDA

V. B. R. Albeiro Rodríguez Castillo

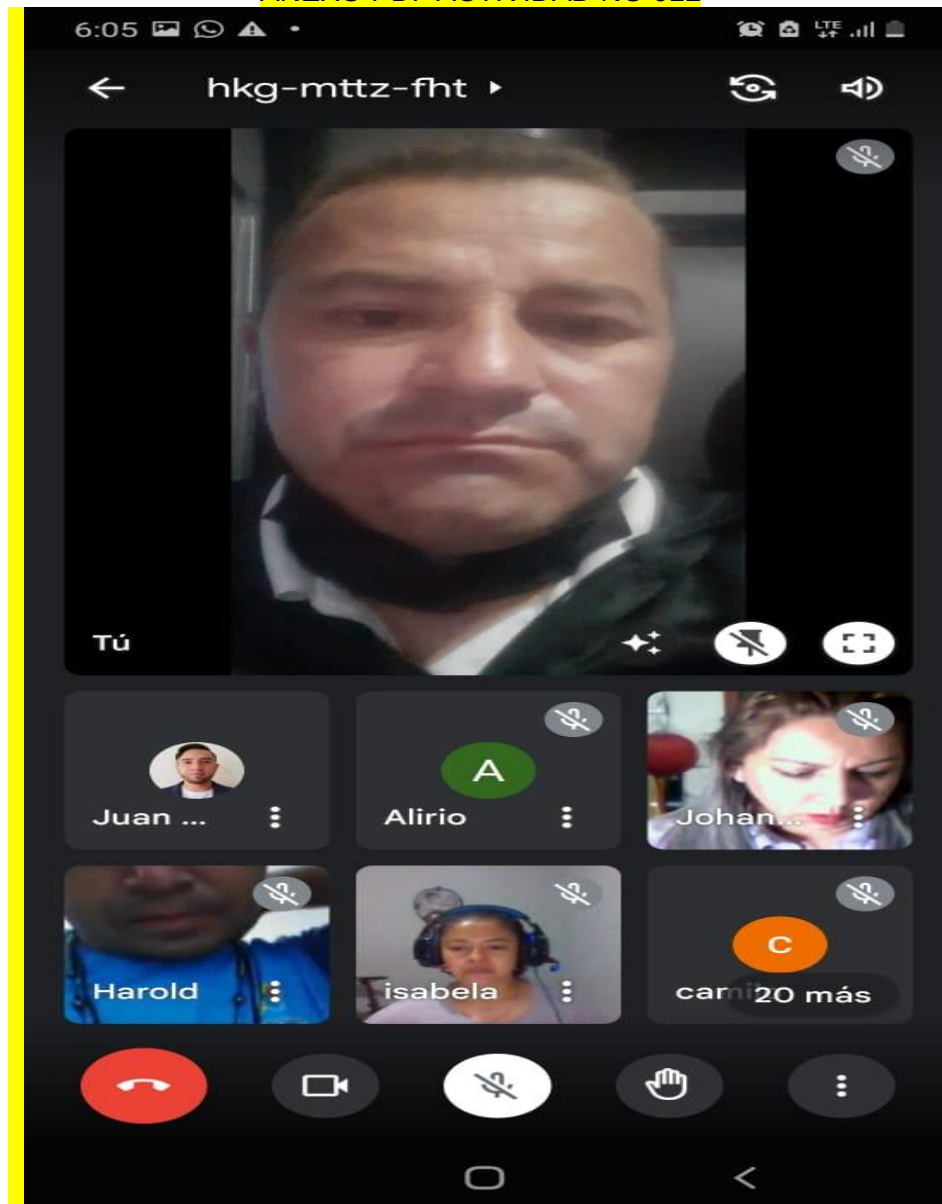


CD-EC-0000704

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

NO APLICA

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012



REUNION TEMAS GENERALES 07-07-2022

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

NO APLICA

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

3:06        

  secop.gov.co/CO1Con   5 

	Pago 002	002
	Pago 003	003
	Pago 004	004
	Pago 005	005

Id de pago	Pago 006	
Registrar electrónicamente	☐ Si ☒ No *	
Número de factura	006	
Fecha de emisión	8/07/2022 3:05 PM	 *
Fecha de vencimiento	7/08/2022 3:05 PM	 *
Valor neto	857.000	* Valor antes de IVA
valor total	857.000	*
Notas		
Fecha de recepción original	8/07/2022 3:05 PM	 *
numero de radicación		

Nombre del documento
critérios de búsqueda especificados

Estado	pendiente de registro
--------	-----------------------

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015

Drive

Nuevo

Mi unidad

Computadoras

Compartidos conmigo

Recientes

Destacados

Papelera

Almacenamiento

353.1 MB de 15 GB utilizado(s)

Comprar almacenamiento

Compartidos conmigo > Edwin Velosa Almario > INFORME (1) > FEBRERO (1)

Archivos

Nombre

CUENTA DE COBRO EDWIN ...

EVIDENCIAS 2022.pdf

INFORME DE GESTION CON...

SALUD Y PENSION EDWIN ...

FOTOS POR NIVEL

INICIACION

INICIACION



**FECHA Y LUGAR: SINTETICA EL
TREBOL 05-07-22**

**FECHA Y LUGAR: SINTETICA EL
TREBOL 07-07-22**



**FECHA Y LUGAR: SINTETICA EL
TREBOL 09-07-22**

**FECHA Y LUGAR: SINTETICA EL
TREBOL 12-07-22**

FUNDAMENTACION



FECHA Y LUGAR: SINTETICA LA CUMBRE 05-07-22

FECHA Y LUGAR: SINTETICA LA CUMBRE 07-07-22



FECHA Y LUGAR: SINTETICA LA CUMBRE 09-07-22

FECHA Y LUGAR: SINTETICA LA CUMBRE 12-07-22

PERFECCIONAMIENTO



**FECHA Y LUGAR: SINTETICA LA CUMBRE
05-07-22**



**FECHA Y LUGAR: SINTETICA LA CUMBRE
07-07-22**



**FECHA Y LUGAR: SINTEICA LA CUMBRE
09-07-22**



FECHA Y LUGAR: Campo alterno 21-06-22