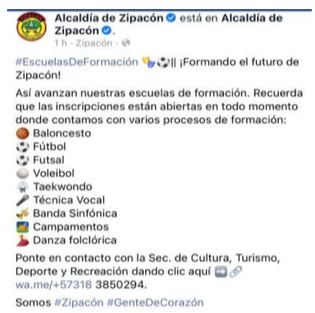
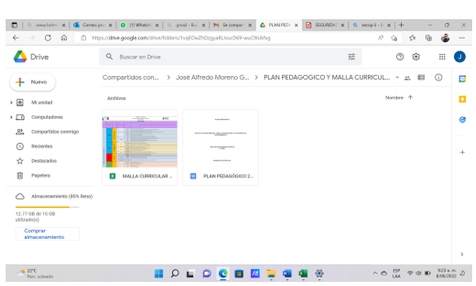
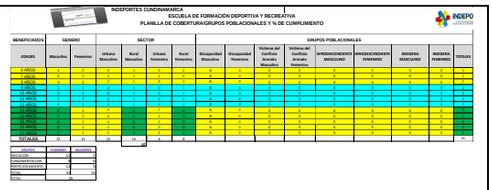
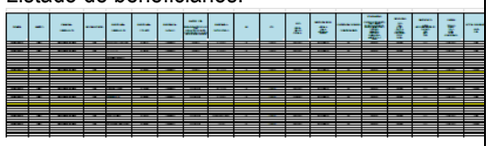
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE JULIO - CTO 546 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">JOSE ALFREDO MORENO GARCIA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>11448703 de Facatativá</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/07/2022 a 13/07/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2022000381 fecha: 31/ 01/ 2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="2">



Anexo pdf actividad No 01</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2">sitios y horarios de entrenamiento.

Anexo pdf actividad No 02</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">plan de trabajo y mallas pedagógicas.
 

Anexo pdf actividad No 03</td></tr>
<tr><td colspan="2">4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de</td><td colspan="2">Cobertura general.</td></tr>
</table>

formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 Asistencia iniciacion: Asistencia fundamentación: Asistencia perfeccionamiento: Listado de beneficiarios:  Anexo pdf actividad Nº 4
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	.

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 28 DE JULIO	Lugar: estadio	Municipio:ZIPACON	Hora:2-4 PM	N° de sesión: 60	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			N° de deportistas:		Edades: 9- 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMIENTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participación	X
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. Saludo, descripcion de clase	Ilamado a lista	x	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	x	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	x	10"	conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	x	15"	
7. control de balon		Reacción	x	10"	
8.		Estatica			
9. felxibilidad dinamica tren inferior	Flexibilidad	Dinamica	x	15"	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo		x	10"	
3. Equilibrio estático y dinámico	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento		Marcar con x		
9. Andar	Componete Teorico				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. cic rag			x	5"	
13. brazos			x	5"	
14.	Componete Social volutivo		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			x	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

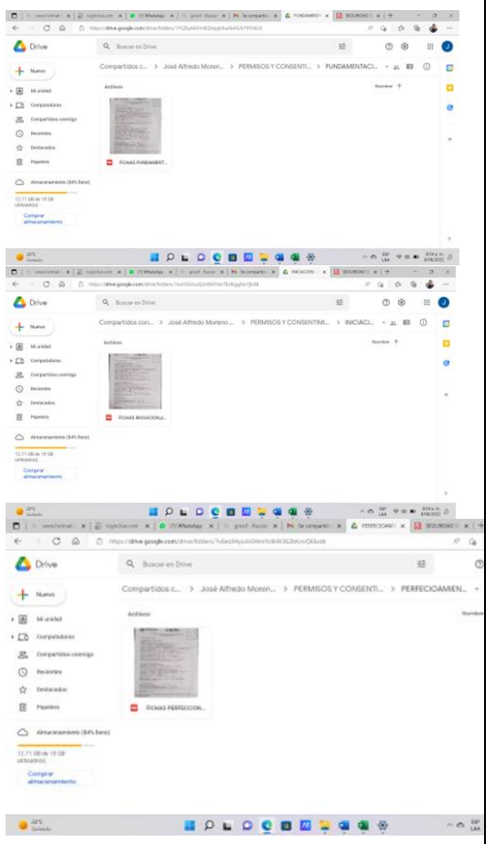
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.juego de integracion. Retos individuales			x	10"	balones
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

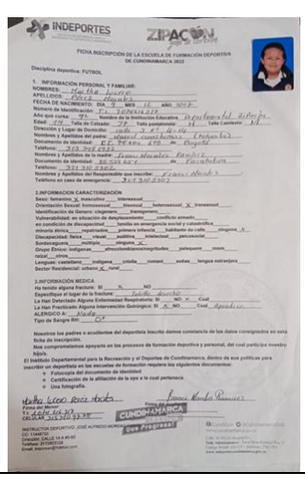
PARTE FINAL

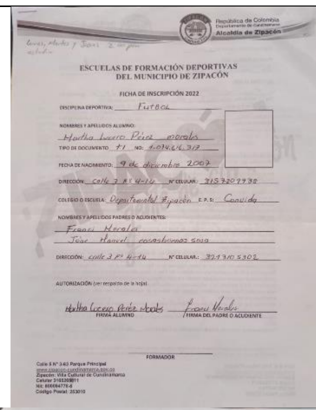
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
Nombre del formador:	JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			
Firma formador				

anexo pdf actividad Nº 6

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.







República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía de Zipacón

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
DEL MUNICIPIO DE ZIPACÓN

FICHA DE INSCRIPCIÓN 2022

DISCIPLINA DEPORTIVA: Futbol

NOMBRES Y APELLIDOS ALUMNO: Martha Lucero Pérez morales

TIPO DE DOCUMENTO: TI NO: 1.074.616.317

FECHA DE NACIMIENTO: 9 de diciembre 2007

DIRECCIÓN: calle 3 Nº 4-14 Nº CELULAR: 3157209938

COLEGIO O ESCUELA: Departamental Zipacón E.P.S.: Convida

NOMBRES Y APELLIDOS PADRES O ACUDIENTES:
Franci Morales
Jose Manuel casasbuenas sosa

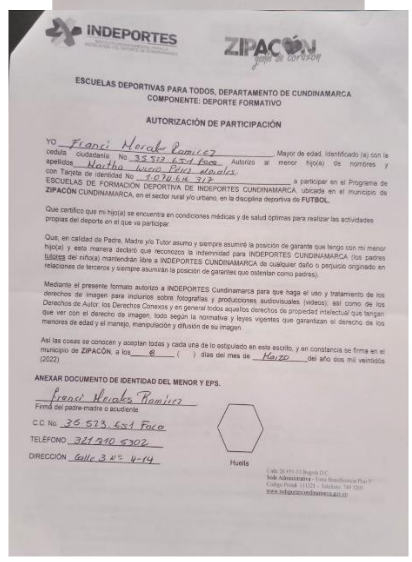
DIRECCIÓN: calle 3 Nº 4-14 Nº CELULAR: 321 310 5302

AUTORIZACIÓN (ver respaldo de la hoja)

Martha Lucero Pérez Morales — FIRMA ALUMNO
Franci Morales — FIRMA DEL PADRE O ACUDIENTE

FORMADOR

Calle 5 N° 3-63 Parque Principal
www.zipacon-cundinamarca.gov.co
Zipacón: Villa Cultural de Cundinamarca
Celular 3105209811
Nit: 800094775-6
Código Postal: 253010



INDEPORTES
ZIPACÓN gente de corazón

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Franci Morales Ramirez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 35.573.651 Faca Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Martha Lucero Pérez Morales con Tarjeta de identidad No 1.074.616.317 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **ZIPACÓN** CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de **FUTBOL.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **ZIPACÓN**, a los 8 ( ) días del mes de Marzo del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Franci Morales Ramirez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35.573.651 Faca

TELÉFONO 321 310 5302

DIRECCIÓN Calle 3 Nº 4-14

Huella

anexo pdf actividad Nº 7

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

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

MES			JUNIO	MUNICIPIO: ZIPACON		
LUGAR:			ESTADIO MUNICIPAL	HORARIO DE PRACTICA: LUNES, MARTES Y JUEVES DE 2 A 6 PM, MIERCOLES 8 AM A 2 PM		
NIVEL			INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÒN X	PERFECCIONAMIENTO X	
CLASES			JULIO	JULIO	JULIO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES: RESPETO	x	x	X	
		RESPONSABILIDAD	X	X	X	
		COMPAÑERISMO	X	X	X	
		JUSTICIA	X	X	X	
		COOPERACION	X	X		
		LEALTAD				
		TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X	
		VALORES PERSONALES: HUMILDAD				
		OBEDIENCIA				
		AUTODISCIPLINA				
		PARTICIPACIÓN				
		PERSEVERANCIA				
		AUTODOMINIO	X	X	X	
		RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO: INTRODUCCIPON	x	x	x	
		MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x	
		CALENTAMIENTO	x	x	x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ: ACOPLAMIENTO		x	x	
		RITMO				
		EQUILIBRIO		X	X	
		ORIENTACION				
		DIFERENCIACION				
		REACCIÓN	X	X	X	
		ADAPTACIÓN	x	x	x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES: FUERZA				
		VELOCIDAD	X		X	
		FLEXIBILIDAD		x		
		RESISTENCIA		X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS: DESPLAZAMIENTOS		X	X	
		PASES ESPACIO REDUCIDO	X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS: FUTBOT 5 . UBICACIÓN	X	X	X	
		RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	
		JUEGOS TRADICIONALES				
		ACTIVIDADES ARTISTICAS				
		CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
		FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL: ESTIRAMIENTO	x	x	x	
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	

FIRMA FORMADOR:
JOSE ALFREDO MORENO GARCIA
FUTBOL

anexo pdf actividad Nº 8

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

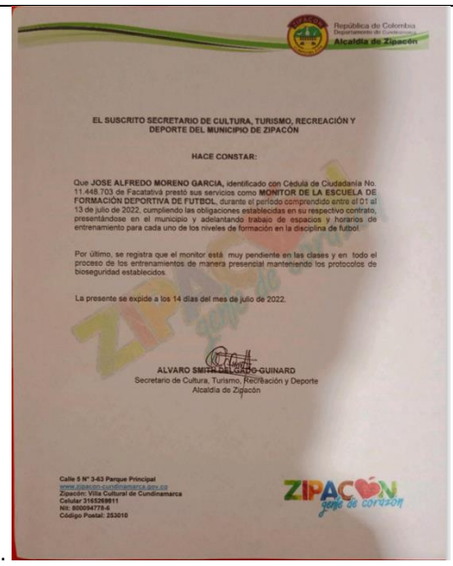
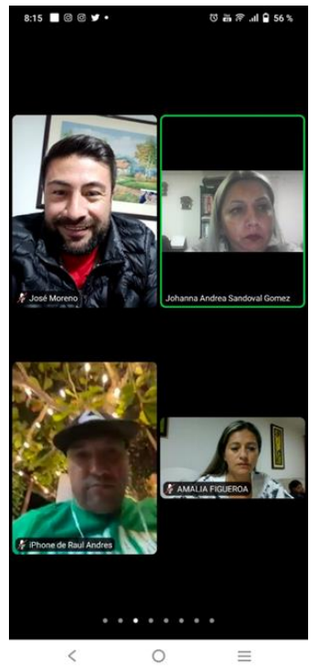
	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG MAYO #	OCTUBRE #	:	PROMEDIO #	ESTATURA DE PIE CMS. MAYO #	OCTUBRE #	:	PROMEDIO #	ESTATURA SENTADO CMS. MAYO #	OCTUBRE #	:	PROMEDIO #	PERIMETRO DE CINTURA CMS. MAYO #	OCTUBRE #	:	PROMEDIO #
1	31387289	JAIR ALEJANDRO MARTINEZ OVALLES	17	65		:	32,5	178		:	89	64		:	32	61		:	30,5
2	1074616135	JUAN DAVID LUENGAS QUIMBAYO	17	68		:	34	179		:	89,5	65		:	32,5	60		:	30
3	1013120837	SEBASTIAN CAMILO MURCIA	14	82,2		:	41,1	170		:	85	86		:	43	92		:	46
4	1069642873	ARNOLD STIVEN RODRIGUEZ BERNAL	16	64		:	32	161		:	80,5	54		:	27	64		:	32
5	1074616317	MARTHA LUCERO PEREZ MORALES	14	63,9		:	31,95	157		:	78,5	86		:	43	86		:	43
6	1074616439	SAMUEL SANTIAGO CAICEDO GOMEZ	16	59		:	29,5	160		:	80	52		:	26	68		:	34
7	1070951521	SAMUEL CONTRERAS	14	41,5		:	20,75	145		:	72,5	75		:	37,5	74		:	37
8	1070956729	NICOLAS CONTRERAS	15	50		:	25	154		:	77	80		:	40	75		:	37,5
9	1074616301	LAURA VALENTINA CUERVO	17	67		:	33,5	174		:	87	63		:	31,5	78		:	39
10	1069644041	EMANUEL JERONIMO GARCIA MONROY	16	65		:	32,5	163		:	81,5	59		:	29,5	69		:	34,5
11	1074616285	DAVID SANTIAGO GARCIA PACHO	17	68		:	34	169		:	84,5	61		:	30,5	62		:	31
12	1013267369	JUAN ANDRES JARAMILLO	14	55		:	27,5	168		:	84	84		:	42	74		:	37
13	1074616201	LEIDY DANIELA MOLINA REY	15	60		:	30	148		:	74	74		:	37	73		:	36,5
14	1074616335	NIKOL MOLINA REY	16	55		:	27,5	156		:	78	76		:	38	67		:	33,5
15	1074616438	DANIEL SANTIAGO MUÑOZ CARVAJAL	15	44		:	22	144		:	72	64		:	32	55		:	27,5
16	1074616445	STHEFANY MURCIA	13	51,9		:	25,95	155		:	77,5	71		:	35,5	71		:	35,5
18	MUNICIPIO EVALUADO:			ZIPACÓN															
19	FORMADOR:			JOSE ALFREDO MORENO GARCIA															

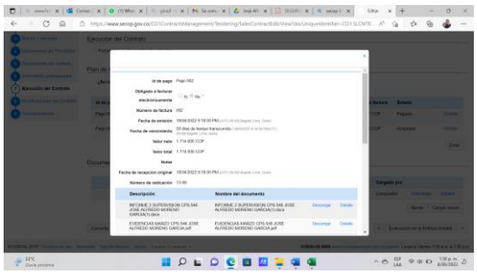
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) 1 INTENTO	2 INTENTO	PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) 1 INTENTO	2 INTENTO	PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS) 1 INTENTO	2 INTENTO	PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
1	DANIEL FELIPE PACHON MORALES	10	4,98	5,07	5,03	FALSO	16	FALSO	150	145	147,5	89	35	32	33,5	FALSO	17,45	FALSO
2	YAQUELIN MARTINEZ OVALLES	10	5,89	5,45	5,67	FALSO	13	FALSO	145	151	148	77	32	25	28,5	FALSO	19,1	FALSO
3	JUNIOR JOSE MARTINEZ OVALLES	10	5,78	6,02	5,90	FALSO	16	FALSO	143	145	144	89	44	31	37,5	FALSO	17,78	FALSO
4	CRISTIAN DAVID OSPINA GALVIS	10	7,11	6,56	6,84	FALSO	14	FALSO	144	147	145,5	82	45	36	40,5	FALSO	17,98	FALSO
5	JUAN ESTEBAN CARVAJAL RIVERA	10	4,65	4,99	4,82	FALSO	15	FALSO	154	133	143,5	75	22	41	31,5	FALSO	17,65	FALSO
6	MUNICIPIO EVALUADO:		ZIPACÓN															
7	FORMADOR :		JOSE ALFREDO MORENO GARCIA															

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 República de Colombia Alcaldía de Zipacón EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE ZIPACÓN HACE CONSTAR: Que JOSE ALFREDO MORENO GARCIA, identificado con Cédula de Ciudadanía No 11.448.703 de Facatativá prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 01 al 13 de julio de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato, presentándose en el municipio y adelantando trabajo de espacios y horarios de entrenamiento para cada uno de los niveles de formación en la disciplina de futbol. Por último, se registra que el monitor está muy pendiente en las clases y en todo el proceso de los entrenamientos de manera presencial manteniendo los protocolos de bioseguridad establecidos. La presente se expide a los 14 días del mes de julio de 2022. ALVARO SMITH DELGADO GUINARD Secretario de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte Alcaldía de Zipacón Calle 5 N° 3-63 Parque Principal www.zipacon-cundinamarca.gov.co Zipacón: Villa Cultural de Cundinamarca Celular 3165269811 Nit: 800094778-6 Código Postal: 253010 ZIPACÓN . anexo pdf actividad Nº 10
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 8:15 56 % José Moreno Johanna Andrea Sandoval Gomez AMALIA FIGUEROA iPhone de Raul Andres anexo pdf actividad Nº 12
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.	Entregaré en su momento debidamente diligenciado el archivo FUID a la subgerencia administrativa y financiera.

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 anexo pdf actividad Nº 14
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Realice la entrega al supervisor, del informe y los siguientes soportes de trabajo: ● **Cuenta de cobro** ● **Informe de supervisión** ● **Certificado del municipio** ● **Aporte a parafiscales** ● **Evidencia fotográfica**

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01

Alcaldía de Zipacón está en **Alcaldía de Zipacón**.
1 h · Zipacón ·

#EscuelasDeFormación ⚽|| ¡Formando el futuro de Zipacón!

Así avanzan nuestras escuelas de formación. Recuerda que las inscripciones están abiertas en todo momento donde contamos con varios procesos de formación:

- Baloncesto
- Fútbol
- Futsal
- Voleibol
- Taekwondo
- Técnica Vocal
- Banda Sinfónica
- Campamentos
- Danza folclórica

Ponte en contacto con la Sec. de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación dando clic aquí ➡️🔗 wa.me/+57318 3850294.

Somos #Zipacón #GenteDeCorazón

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

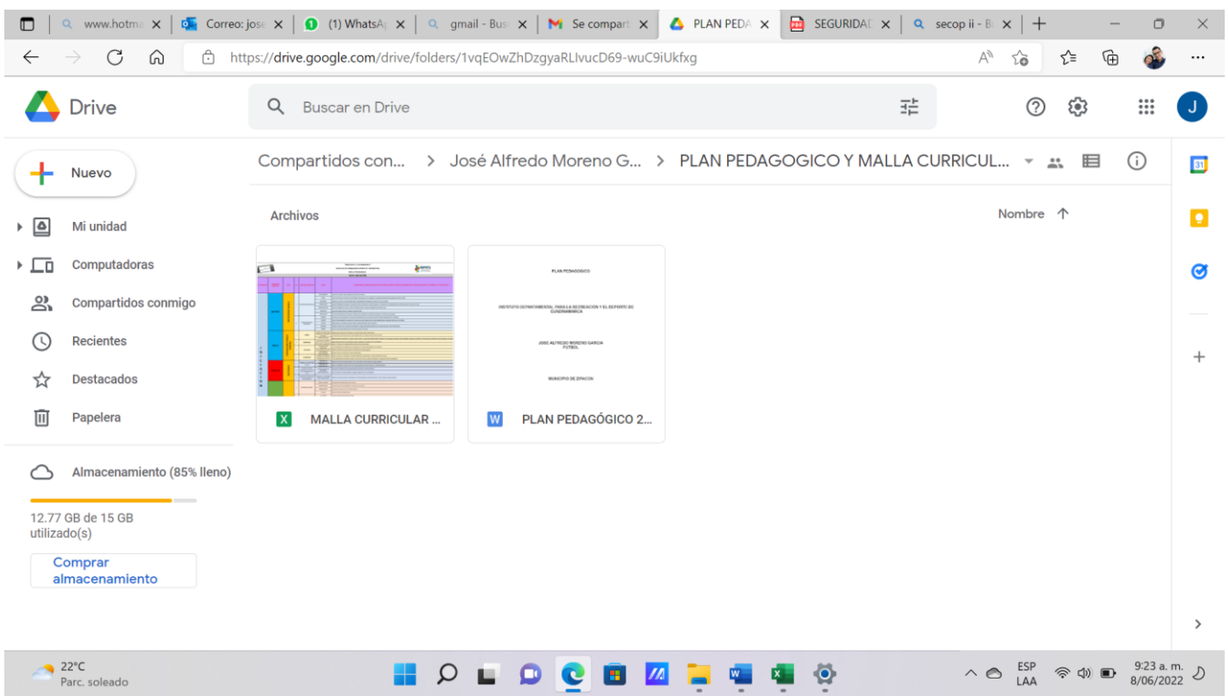
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL
MUNICIPIO:	Zipacòn
NOMBRE DEL MONITOR	JOSE ALFREDO MORENO GARCIA
MES	MAYO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10; 00 AM	GRUPO			INICIACION					
	SEDE DE TRABAJO			EL OCASO					
10:00 AM A 12:0O AM	GRUPO			FUNDAMENTACION					
	SEDE DE TRABAO			EL OCASO					
12:00 PM A 2:00 PM	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAO			EL OCASO					
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO	INICIACION	INICIACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO	ESTADIO		ESTADIO				
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO	ESTADIO		ESTADIO				
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR	JOSE ALFREDO MORENO GARCIA
FIRMA	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN 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	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
7 AÑOS	4	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
8 AÑOS	3	2	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9 AÑOS	1	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
10 AÑOS	3	2	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
11 AÑOS	1	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3
12 AÑOS	4	1	3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
13 AÑOS	2	1	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
14 AÑOS	1	1	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
15 AÑOS	4	1	4	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
16 AÑOS	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
17 AÑOS	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
TOTALES	31	14	15	16	6	8									45
				45											

GRUPOS	HOMBRES	MUJERRES
INICIACION	11	3
FUNDAMENTACION	9	6
PERFECIONAMIENTO	11	5
TOTAL	31	14
TOTAL	45	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO ABRIL 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	BRAYAN CAMILO QUIMBAYO	3142153250				X							X							X							X							12	4	8	35%
2	DANNA SOFIA MURILLO	3118228072				X							X	X						X							X							12	4	8	35%
3	DENYER PARRA	3125399711				X							X							X							X							12	4	8	35%
4	DIEGO ALEXANDER GONZALEZ	3112437162				X							X							X							X							12	4	8	35%
5	JHONKERYS PARRA	3125399711				X							X							X							X							12	4	8	35%
6	JOSETH DAVID GONZALEZ	3112437162				X	X						X	X						X							X	X						12	7	5	60%
7	JULIAN ANDRES PINZON	3105522305		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X						12	12	0	100%
8	JULIANA GIRALDO VALENCIA	3132846523		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X						12	12	0	100%
9	DIYLAN ARLEY PRECIADO	320210458		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X						12	12	0	100%
10	MANUEL ALEJANDRO LEGUIZAMO	3215871039		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X						12	12	0	100%
11	LUCIANA GONZALEZ VEGA	3124518340		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X						12	12	0	100%
12	YOUSSEF DAMIAN BEJARANO FORERO	3114311566		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X						12	12	0	100%
13	ADRIAN FELIPE ORTIZ MARTINEZ	3123514554		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X						12	12	0	100%
14	MICHAEL STIVEN BARAJAS RAMIREZ	3004690073		X		X	X				X		X	X				X		X	X				X		X	X						12	12	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO ABRIL 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	DANIEL FELIPE PACHON MORALES	3144482143		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X				12	12	0	100%
2	NICOLAS FERNEY CHINCHA GOMEZ	3143999300		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X				12	12	0	100%
3	YAQUELIN MARTINEZ OVALLES	3118417450		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X				12	12	0	100%
4	JUNIOR JOSE MARTINEZ OVALLES	3118417450		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X				12	12	0	100%
5	CRISTIAN DAVID OSPINA GALVIS	3013713287		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X				12	12	0	100%
6	JUAN ESTEBAN CARVAJAL RIVERA	312512871		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X				12	12	0	100%
7	JUAN ALBERTO JIMENEZ HERRERA	322566944		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X				12	12	0	100%
8	JUAN JOSE MORENO MONTAÑA	3132777685				X			X		X		X					X		X			X		X		X			X				12	9	3	75%
9	JULIAN DANIEL TAMAYO	3041254455		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X				12	12	0	100%
10	KEVIN ROJAS	3188257450				X			X				X			X				X			X				X			X				12	8	4	70%
11	LAURA ZAPATA	3124719076				X			X				X			X				X			X				X			X				12	8	4	70%
12	LOREN TATIANA ARANDA	3118222885				X			X				X			X				X			X				X			X				12	8	4	70%
13	ANA MARIA BOTON	3202950057				X			X				X			X				X			X				X			X				12	8	4	70%
14	ANGIE TATIANA PEDROZA	3197716165				X			X				X			X				X			X				X			X				12	8	4	70%
15	CAMILA ACOSTA PARADA	3125399711				X			X				X			X				X			X				X			X				12	8	4	70%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO ABRIL 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	JAIR ALEJANDRO MARTINEZ OVALLES	3118417450				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				12	12	0	100%
2	JUAN DAVID LUENGAS QUIMBAYO	3132746713				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				12	12	0	100%
3	SEBASTIAN CAMILO MURCIA	3132410390				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				12	12	0	100%
4	ARNOLD STIVEN RODRIGUEZ BERNAL	3112265166				X	X		X				X	X		X					X						X	X		X				12	10	2	76%
5	MARTHA LUCERO PEREZ MORALES	3213105302				X	X		X				X	X		X				X	X		X					X		X				12	11	1	85%
6	SAMUEL SANTIAGO CAICEDO GOMEZ	311521478				X	X						X	X							X		X				X	X		X				12	9	3	67%
7	SAMUEL CONTRERAS	3225829755				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				12	12	0	100%
8	NICOLAS CONTRERAS	3225829755				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				12	12	0	100%
9	LAURA VALENTINA CUERVO	3158741212				X	X		X					X		X				X	X		X				X	X		X				12	11	1	85%
10	EMANUEL JERONIMO GARCIA MONROY	3005277132					X		X					X		X					X		X					X		X				12	12	0	65%
11	DAVID SANTIAGO GARCIA PACHO	3135411874				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				12	12	0	100%
12	JUAN ANDRES JARAMILLO	3135269872				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				12	12	0	100%
13	LEIDY DANIELA MOLINA REY	3125121100				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				12	12	0	100%
14	NIKOL MOLINA REY	3125121100				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				12	12	0	100%
15	DANIEL SANTIAGO MUÑOZ CARVAJAL	3115114770				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				12	12	0	100%
16	STHEFANY MURCIA	3132410390				X	X		X				X	X						X	X		X				X	X		X				12	11	1	85%

ARCHIVO DE BENEFICIARIOS

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MULTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDÍGENAS AFROCOLOMBIANOSNEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANI SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	BRAYAN CAMILO QUIMBAYO	1021683272	COLOMBIANO	INFANCIA	EL OCASO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	RUBIEL QUIMBAYO	3142153250	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	DANNA SOFIA MURILLO	1074616886	COLOMBIANO	INFANCIA	EL OCASO	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	JORGE MURILLO	3118728077	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	DENYER PARRA	1098649841	COLOMBIANO	INFANCIA	EL OCASO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	CARLOS ANDRY PARRA	3125399711	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	DIEGO ALEXANDER GONZALEZ	1074587173	COLOMBIANO	INFANCIA	EL OCASO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	ANA MARIA GONZALEZ	3112437162	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	DHONKERYS PARRA	1072897410	COLOMBIANO	INFANCIA	EL OCASO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	CARLOS ANDRY PARRA	3125399711	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	JOSETH DAVID GONZALEZ	1074228986	COLOMBIANO	INFANCIA	EL OCASO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	LUIS GONZALEZ	3112437162	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	JULIAN ANDRES PINZON	1075012668	COLOMBIANO	INFANCIA	EL OCASO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	DIEGO PINZON	3166222305	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	LILIANA GIRALDO VALENCIA	1072754876	COLOMBIANO	INFANCIA	EL OCASO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	OSCAR GIRALDO	3123946523	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	OIYLAN ARLEY PRECIADO	1014741926	COLOMBIANO	INFANCIA	CRA 2 4 56	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	NANCY ROCIO RUEDA	3002310456	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	MANUEL ALEJANDRO LEGUIZAMO	1195455823	COLOMBIANO	INFANCIA	CALLE 6 7 35	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	CARLOS ANDRES LEGUIZAMO	3219873039	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	LUCIANA GONZALEZ VEGA	1073249103	COLOMBIANO	INFANCIA	CRA 5 1 45	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	DANIEL GONZALEZ	3124518340	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	YOUSSER DAMIAN BEJARANO FORER	1074616862	COLOMBIANO	INFANCIA	CRA 2 A B 110	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	CLAUDIA PATRICIA FORERO	3114311566	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	ADRIAN FELIPE ORTIZ MARTINEZ	1070986761	COLOMBIANO	INFANCIA	CASA 4 MZ C VILLAS DEL ZIPA	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	DEYSI DAYANA MARTINEZ	3123514554	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	MICHAEL STIVEN BARAJAS RAMIREZ	1022409343	COLOMBIANO	INFANCIA	CALLE 3 4 14	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	HECTOR MANUEL BARAJAS	3004690073	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	DANIEL FELIPE PACHON MORALES	1074616676	COLOMBIANO	INFANCIA	KR 3 7 55	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	JILO CESAR PACHON	3144482143	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	NICOLAS FERNEY CHINCHA GOMEZ	1170663104	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE 3 B 1 07 BELLA VISTA	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	WILMER FERNEY CHINCHA	3143999300	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	YAQUELIN MARTINEZ OVALLES	14215908	VENEZOLANO	ADOLESCENTE	K8 LA ESTACION	B+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	PEDRO JOSE MARTINEZ HORADOR	3118417450	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	JUNIOR JOSE MARTINEZ OVALLES	13541211	VENEZOLANO	ADOLESCENTE	K8 LA ESTACION	B+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	PEDRO JOSE MARTINEZ HORADOR	3118417450	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	CRISTIAN DAVID OSPINA GALVIS	1170664620	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA ARRAYANES	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	CAROLINA GALVIS	3013713287	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	JUAN ESTEBAN CARVAJAL RIVERA	1123115596	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE 6 4 12	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	ANDRES FERNANDO CARVAJAL	315213671	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	JUAN ALBERTO JIMENEZ HERRERA	1007155033	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA PALOQUEMADO	B+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	DIANA HERRERA	322566944	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	JUAN JOSE MORENO MONTAÑA	1172962199	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	PAOLA ANDREA MONTAÑA	3157777685	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	JULIAN DANIEL TAMAYO	1072241859	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE 1 2 44	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	JOSE TAMAYO	3041254455	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	KEVIN ROJAS	1098643832	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	EL OCASO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	DIEGO ALEJANDRO ROJAS	3186257450	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	LAURA ZAPATA	1070965521	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	EL OCASO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	ANDREA GALINDO	3124713078	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	LOREN TATIANA ARANDA	1098648319	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	EL OCASO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	LAURA BUITRAGO	3118222885	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	ANA MARIA BOTON	1074616410	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	EL OCASO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	JORGE URA	3200950057	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	ANGIE TATIANA PEDROZA	1074616498	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	EL OCASO	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	FELIPE ARANDA	3187716165	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	CAMILA ACOSTA PARADA	1028866078	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	EL OCASO	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	MANUEL PARRA	3125399711	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	JAIR ALEJANDRO MARTINEZ	31387289	VENEZOLANO	ADOLESCENTE	K8 LA ESTACION	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	PEDRO JOSE MARTINEZ HORADOR	3118417450	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	JUAN DAVID LUENGAS QUIMBAYO	1074616135	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CRA 5 7 21	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	JUAN CARLOS LUENGAS	3139736733	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	SEBASTIAN CAMILO MURCIA	1031324837	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CRA 2 8 04	O+	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	MAYERLY MATEUS ESCAMILLA	3132410390	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	ARNOLD STIVEN RODRIGUEZ	1098642673	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	RINCON SANTO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	FREDY ALENDER RODRIGUEZ	3112265166	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	MARTHA LUCERO PEREZ MORALES	1074615317	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE 3 4 14	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	FRANCI MORALES	3213305302	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	SAMUEL SANTIAGO CACEDO	1074616439	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CRA 4 5 67	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	CARLOS ANDRES CACEDO	3115214178	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	SAMUEL CONTRERAS	1070951521	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	ANA DEL CARMEN CONTRERAS	3225629755	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	NICOLAS CONTRERAS	1070956729	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA PUEBLO VIEJO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	ANA DEL CARMEN CONTRERAS	3225629755	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	LAURA VALENTINA CUERVO	1074616301	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CRA 3 4 66	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	JUAN CUERVO	3158741212	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	EMANUEL JERONIMO GARCIA	1098648041	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE 2 5 68	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	JHON ALVARO RIVERA UQUEHIZO	3005277132	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	DAVID SANTIAGO GARCIA PACHO	1074616285	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CR 3 2 80	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	CESAR PACHON	3136411874	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	JUAN ANDRES JARAMILLO	1013767389	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE 7 8 12	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	JULIO CESAR JARAMILLO	3135268872	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	LEIDY DANIELA MOLINA REY	1074616201	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE 6 7 55	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	JUAN CARLOS MOLINA	3125121100	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	NIKOL MOLINA REY	1074616335	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE 6 7 55	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	JUAN CARLOS MOLINA	3125121100	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	DANIEL SANTIAGO MUÑOZ	1074616438	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA RINCON SANTO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	JUAN JOSE MUÑOZ	3193114770	
Sabana Occidente	Zipacon	Jose Alfredo Moreno Garcia	Futbol	STHEFANY MURCIA	1074616445	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CRA 2 8 04	O+	SALUD TOTAL	FEMENINO	HETEROSEXUAL	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	MAYERLY MATEUS ESCAMILLA	3132410390	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

SESIONES JULIO

INICIACION:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:4 DE JULIO	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio:ZIPACON**		**Hora:2-4 PM**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA				**N° de deportistas:**			**Edades:6- 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
OCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
bajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase		llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia		Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones		Calentamiento	**x**	10"	conos, aros y balones
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo				
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio		x	10"	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag					
13. brazos					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**15"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:05 DE JULIO	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora: 2 A 4 AM**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6- 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
bajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos, aros y balones

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo				
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio		x	10"	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag					
13. brazos					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**15"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:		**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador		

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:06 DE JULIO	**Lugar: OCASO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:8 - 10 AM**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6- 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

OCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
bajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos, aros y balones

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo				
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio		x	10"	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag					
13. brazos					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**15"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 11 DE JULIO	**Lugar: estadio**	**Municipio:ZIPACON**		**Hora:2-4 PM**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA				**N° de deportistas:**			**Edades:6- 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
OCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
bajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos, aros y balones

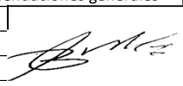
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo				
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio		x	10"	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag					
13. brazos					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**15"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: **JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 12 DE JULIO	**Lugar: estadio**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:2-4 PM**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6- 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

OCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
bajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos, aros y balones

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo				
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio		x	10"	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag					
13. brazos					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**15"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 13 DE JULIO	**Lugar: OCASO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:8 -10 PM**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6- 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

OCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
bajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos, aros y balones

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo				
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio		x	10"	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag					
13. brazos					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**15"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 18 DE JULIO	**Lugar: estadio**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:2-4 PM**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6- 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

OCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
bajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	**x**

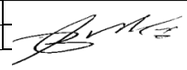
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos, aros y balones

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo				
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio		x	10"	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag					
13. brazos					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**15"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:19 DE JULIO	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:2- 4 PM**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6- 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
bajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos, aros y balones

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo				
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio		x	10"	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag					
13. brazos					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**15"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:		**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador		

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 22 DE JULIO	**Lugar: OCASO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:8 - 10 AM**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6- 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
bajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos, aros y balones

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo				
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio		x	10"	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag					
13. brazos					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**15"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:25 DE JULIO	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:2-4 AM**	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6- 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
bajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos, aros y balones

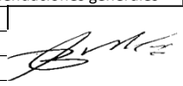
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo				
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio		x	10"	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag					
13. brazos					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**15"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: **JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:26 DE JULIO	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 59**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6- 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
bajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos, aros y balones

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo				
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio		x	10"	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag					
13. brazos					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**15"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:		**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador		

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:27 DE JULIO	**Lugar: OCASO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:8-10 AM**	**N° de sesión: 60**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades:6- 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
bajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos, aros y balones

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento		
2. doble ritmo	Ritmo		
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio	x	10"
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. cabecitas	Reacción		
7. posicion básica	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9. Andar	**Componete Teorico**		
10. Correr			
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo			
12. zic zag			
13. brazos			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. Trabajo en equipo		**x**	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

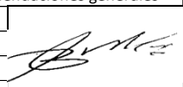
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**15"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: **JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**

Firma formador



FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 04 DE JULIO	**Lugar: estadio**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:4-6 PM**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**			**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	PETOS , CONOS Y BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo		x	10"	
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag			**x**	5"	
13. brazos			**x**	5"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**10"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 06 DE JULIO	**Lugar: OCASO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:10-12 M**	**N° de sesión:50**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase		llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia		Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones		Calentamiento	**x**	10"	conos y balones
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo		x	10"	
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag			**x**	5"	
13. brazos			**x**	5"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**10"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 07 DE JULIO	**Lugar: estadio**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:2-4 PM**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	x

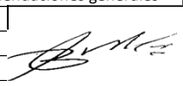
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase		llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia		Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones		Calentamiento	**x**	10"	PETOS , CONOS Y BALONES
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo		x	10"	
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag			**x**	5"	
13. brazos			**x**	5"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**10"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: **JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**

Firma formador



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 11 DE JULIO	**Lugar: estadio**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:4-6 PM**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	PETOS , CONOS Y BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo		x	10"	
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag			**x**	5"	
13. brazos			**x**	5"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**10"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 13 DE JULIO	**Lugar: OCASO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora10 A 12 M**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo				
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio		x	10"	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo			**x**	5"	
12. zic zag					
13. brazos			**x**	5"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**10"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:		**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador		

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:14 DE JULIO	**Lugar: estadio**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:2-4 PM**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**			**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo		x	10"	
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag			**x**	5"	
13. brazos			**x**	5"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**10"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 18 DE JULIO	**Lugar: estadio**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora: 2-4 PM**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos y balones

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo		x	10"	
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag			**x**	5"	
13. brazos			**x**	5"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**10"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:21 DE JULIO	**Lugar: estadio**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora: 2-4 PM**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista		**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular		**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento		**x**	10"	PETOS , CONOS Y BALONES
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo		x	10"	
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag			**x**	5"	
13. brazos			**x**	5"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**10"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: **JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 22 DE JULIO	**Lugar: OCASO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora: 10-12 M**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase		llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia		Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones		Calentamiento	**x**	10"	conos
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo		x	10"	
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag			**x**	5"	
13. brazos			**x**	5"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**10"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:		**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador		

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 25 DE JULIO	**Lugar: estadio**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:4-6 PM**	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo				
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio		x	10"	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo			**x**	5"	
12. zic zag					
13. brazos			**x**	5"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**10"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:		**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador		

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 27 DE JULIO	**Lugar: OCASO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora: 10- 12 M**	**N° de sesión: 59**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista		**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular		**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento		**x**	10"	PETOS , CONOS Y BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo		x	10"	
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag			**x**	5"	
13. brazos			**x**	5"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**10"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 28 DE JULIO	**Lugar: estadio**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:2-4 PM**	**N° de sesión: 60**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase		llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia		Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones		Calentamiento	**x**	10"	conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo		x	10"	
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag			**x**	5"	
13. brazos			**x**	5"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**10"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 05 DE JULIO	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora: 4- 6 PM**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENOGARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS AL PERFECCIONAMIENTO Y COMPETENCIAS DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Realizar entrenamientos tecnico tacticos para competencias del deportista.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): valorar cada jgador e identificar su posicion de juego.					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
bajo en equipo	**x**	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor	Calentamiento	**x**	10"	CONOS Y BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CONOS , BALONES, ESTACAS**
1. fortalecimiento zona media.	Fuerza	Maxima	**x**	10"	
2.		Explosiva			
3. trabajo aerobico. Pases y Sombras.	Resistencia	Aerobica	**x**	15"	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos de recuperación		Desplazamiento	**x**	10"	
controlar el balon de pase largo y generar pase		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	5"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo- pie	Acoplamiento				
2. doble ritmo al entrar contacto con el balon	Ritmo				
3. Equlibrio estático	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. balon de espalda por encima del cuerpo	Reacción		**x**	**10"**	
7. Secuencia de pases	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Pies juntos					
12. Rodar					
13. 5 situaciones de juego			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Perseverancia			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos de trios			x	**10"**	**BALON**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: **JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 06 DE JULIO	**Lugar: OCASO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora: 12 A 2 PM**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENOGARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS AL PERFECCIONAMIENTO Y COMPETENCIAS DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Realizar entrenamientos tecnico tacticos para competencias del deportista.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): valorar cada jgador e identificar su posicion de juego.					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
bajo en equipo	**x**	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con estacas obstaculos	Calentamiento	**x**	10"	BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CONOS , BALONES, ESTACAS**
1. fortalecimiento zona media.	Fuerza	Maxima	**x**	10"	
2.		Explosiva			
3. trabajo aerobico. Pases y Sombras.	Resistencia	Aerobica	**x**	15"	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos de recuperación		Desplazamiento	**x**	10"	
controlar el balon de pase largo y generar pase		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	5"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo pie	Acoplamiento				
2. doble ritmo al entrar contacto con el balon	Ritmo				
3. Equlibrio estático	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. balon de espalda por encima del cuerpo	Reacción		**x**	**10"**	
7. Secuencia del pase con ambos pies	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Pies juntos					
12. Rodar					
13. 5 situaciones de juego			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Perseverancia			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos de trios			X	**10"**	**BALONES**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 07 DE JULIO	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:4-6 PM**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENOGARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS AL PERFECCIONAMIENTO Y COMPETENCIAS DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Realizar entrenamientos tecnico tacticos para competencias del deportista.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): valorar cada jgador e identificar su posicion de juego.					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	**x**	Reconocimiento	x	Autodominio	x
bajo en equipo	**x**	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con estacas obstaculos	Calentamiento	**x**	10"	BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CONOS , BALONES, ESTACAS**
1. fortalecimiento zona media.	Fuerza	Maxima	**x**	10"	
2.		Explosiva			
3. trabajo aerobico. Pases y Sombras.	Resistencia	Aerobica	**x**	15"	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos de recuperación		Desplazamiento	**x**	10"	
controlar el balon de pase largo y generar pase		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	5"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo pie	Acoplamiento				
2. doble ritmo al entrar contacto con el balon	Ritmo				
3. Equlibrio estático	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. balon de espalda por encima del cuerpo	Reacción		**x**	**10"**	
7. Secuencia del pase con ambos pies	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Pies juntos					
12. Rodar					
13. 5 situaciones de juego			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Perseverancia			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos de trios			X	**10"**	**BALONES**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 12 DE JULIO	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora: 4-6 PM**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENOGARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS AL PERFECCIONAMIENTO Y COMPETENCIAS DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Realizar entrenamientos tecnico tacticos para competencias del deportista.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): valorar cada jgador e identificar su posicion de juego.					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
bajo en equipo	**x**	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con estacas obstaculos	Calentamiento	**x**	10"	BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CONOS , BALONES, ESTACAS**
1. fortalecimiento zona media.	Fuerza	Maxima	**x**	10"	
2.		Explosiva			
3. trabajo aerobico. Pases y Sombras.	Resistencia	Aerobica	**x**	15"	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos de recuperación		Desplazamiento	**x**	10"	
controlar el balon de pase largo y generar pase		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	5"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo pie	Acoplamiento				
2. doble ritmo al entrar contacto con el balon	Ritmo				
3. Equlibrio estático	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. balon de espalda por encima del cuerpo	Reacción		**x**	**10"**	
7. Secuencia del pase con ambos pies	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Pies juntos					
12. Rodar					
13. 5 situaciones de juego			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Perseverancia			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos de trios			X	**10"**	**BALONES**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 13 DE JULIO	**Lugar: OCASO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:12-2 PM**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENOGARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS AL PERFECCIONAMIENTO Y COMPETENCIAS DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Realizar entrenamientos tecnico tacticos para competencias del deportista.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): valorar cada jgador e identificar su posicion de juego.					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
bajo en equipo	**x**	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con estacas obstaculos	Calentamiento	**x**	10"	BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CONOS , BALONES, ESTACAS**
1. fortalecimiento zona media.	Fuerza	Maxima	**x**	10"	
2.		Explosiva			
3. trabajo aerobico. Pases y Sombras.	Resistencia	Aerobica	**x**	15"	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos de recuperación		Desplazamiento	**x**	10"	
controlar el balon de pase largo y generar pase		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	5"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo pie	Acoplamiento				
2. doble ritmo al entrar contacto con el balon	Ritmo				
3. Equlibrio estático	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. balon de espalda por encima del cuerpo	Reacción		**x**	**10"**	
7. Secuencia del pase con ambos pies	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Pies juntos					
12. Rodar					
13. 5 situaciones de juego			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Perseverancia			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos de trios			X	**10"**	**BALONES**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 14 DE JILIO	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:4 A 6 PM**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENOGARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS AL PERFECCIONAMIENTO Y COMPETENCIAS DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Realizar entrenamientos tecnico tacticos para competencias del deportista.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): valorar cada jgador e identificar su posicion de juego.					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	**x**	Reconocimiento	x	Autodominio	x
bajo en equipo	**x**	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con estacas obstaculos	Calentamiento	**x**	10"	BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CONOS , BALONES, ESTACAS**
1. fortalecimiento zona media.	Fuerza	Maxima	**x**	10"	
2.		Explosiva			
3. trabajo aerobico. Pases y Sombras.	Resistencia	Aerobica	**x**	15"	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos de recuperación		Desplazamiento	**x**	10"	
controlar el balon de pase largo y generar pase		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	5"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo pie	Acoplamiento				
2. doble ritmo al entrar contacto con el balon	Ritmo				
3. Equlibrio estático	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. balon de espalda por encima del cuerpo	Reacción				
7. Secuencia del pase con ambos pies	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Pies juntos					
12. Rodar					
13. 5 situaciones de juego			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Perseverancia			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos de trios			X	**10"**	**BALONES**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	10"	charla tactica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 19 DE JULIO	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:4-6 PM**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENOGARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS AL PERFECCIONAMIENTO Y COMPETENCIAS DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Realizar entrenamientos tecnico tacticos para competencias del deportista.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): valorar cada jgador e identificar su posicion de juego.					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
bajo en equipo	**x**	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con estacas obstaculos	Calentamiento	**x**	10"	BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CONOS , BALONES, ESTACAS**
1. fortalecimiento zona media.	Fuerza	Maxima	**x**	10"	
2.		Explosiva			
3. trabajo aerobico. Pases y Sombras.	Resistencia	Aerobica	**x**	15"	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos de recuperación		Desplazamiento	**x**	10"	
controlar el balon de pase largo y generar pase		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	5"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo pie	Acoplamiento				
2. doble ritmo al entrar contacto con el balon	Ritmo				
3. Equlibrio estático	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. balon de espalda por encima del cuerpo	Reacción		**x**	**10"**	
7. Secuencia del pase con ambos pies	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Pies juntos					
12. Rodar					
13. 5 situaciones de juego			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Perseverancia			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos de trios			x	**10"**	**BALONES**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 21 DE JULIO	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:4-6 PM**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENOGARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS AL PERFECCIONAMIENTO Y COMPETENCIAS DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Realizar entrenamientos tecnico tacticos para competencias del deportista.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): valorar cada jgador e identificar su posicion de juego.					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	**x**	Reconocimiento	x	Autodominio	x
bajo en equipo	**x**	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con estacas obstaculos	Calentamiento	**x**	10"	BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CONOS , BALONES, ESTACAS**
1. fortalecimiento zona media.	Fuerza	Maxima	**x**	10"	
2.		Explosiva			
3. trabajo aerobico. Pases y Sombras.	Resistencia	Aerobica	**x**	15"	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos de recuperación		Desplazamiento	**x**	10"	
controlar el balon de pase largo y generar pase		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	5"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo pie	Acoplamiento				
2. doble ritmo al entrar contacto con el balon	Ritmo				
3. Equlibrio estático	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. balon de espalda por encima del cuerpo	Reacción		**x**	**10"**	
7. Secuencia del pase con ambos pies	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Pies juntos					
12. Rodar					
13. 5 situaciones de juego			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Perseverancia			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos de trios			X	**10"**	**BALONES**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:22 DE JULIO	**Lugar: OCASO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:12-2 PM**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENOGARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS AL PERFECCIONAMIENTO Y COMPETENCIAS DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Realizar entrenamientos tecnico tacticos para competencias del deportista.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): valorar cada jgador e identificar su posicion de juego.					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
bajo en equipo	**x**	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con estacas obstaculos	Calentamiento	**x**	10"	BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CONOS , BALONES, ESTACAS**
1. fortalecimiento zona media.	Fuerza	Maxima	**x**	10"	
2.		Explosiva			
3. trabajo aerobico. Pases y Sombras.	Resistencia	Aerobica	**x**	15"	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos de recuperación		Desplazamiento	**x**	10"	
controlar el balon de pase largo y generar pase		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	5"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo pie	Acoplamiento				
2. doble ritmo al entrar contacto con el balon	Ritmo				
3. Equlibrio estático	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. balon de espalda por encima del cuerpo	Reacción		**x**	**10"**	
7. Secuencia del pase con ambos pies	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Pies juntos					
12. Rodar					
13. 5 situaciones de juego			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Perseverancia			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos de trios			X	**10"**	**BALONES**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 26 DE JULIO	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:4-6 PM**	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENOGARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS AL PERFECCIONAMIENTO Y COMPETENCIAS DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Realizar entrenamientos tecnico tacticos para competencias del deportista.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): valorar cada jgador e identificar su posicion de juego.					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	**x**	Reconocimiento	x	Autodominio	x
bajo en equipo	**x**	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con estacas obstaculos	Calentamiento	**x**	10"	BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CONOS , BALONES, ESTACAS**
1. fortalecimiento zona media.	Fuerza	Maxima	**x**	10"	
2.		Explosiva			
3. trabajo aerobico. Pases y Sombras.	Resistencia	Aerobica	**x**	15"	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos de recuperación		Desplazamiento	**x**	10"	
controlar el balon de pase largo y generar pase		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	5"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo pie	Acoplamiento				
2. doble ritmo al entrar contacto con el balon	Ritmo				
3. Equlibrio estático	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. balon de espalda por encima del cuerpo	Reacción		**x**	**10"**	
7. Secuencia del pase con ambos pies	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Pies juntos					
12. Rodar					
13. 5 situaciones de juego			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Perseverancia			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos de trios			X	**10"**	**BALONES**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 27 DE JULIO	**Lugar: OCASO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:12-2 PM**	**N° de sesión: 59**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENOGARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS AL PERFECCIONAMIENTO Y COMPETENCIAS DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Realizar entrenamientos tecnico tacticos para competencias del deportista.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): valorar cada jgador e identificar su posicion de juego.					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	**x**	Reconocimiento	x	Autodominio	x
bajo en equipo	**x**	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con estacas obstaculos	Calentamiento	**x**	10"	BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CONOS , BALONES, ESTACAS**
1. fortalecimiento zona media.	Fuerza	Maxima	**x**	10"	
2.		Explosiva			
3. trabajo aerobico. Pases y Sombras.	Resistencia	Aerobica	**x**	15"	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos de recuperación		Desplazamiento	**x**	10"	
controlar el balon de pase largo y generar pase		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	5"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo pie	Acoplamiento				
2. doble ritmo al entrar contacto con el balon	Ritmo				
3. Equlibrio estático	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. balon de espalda por encima del cuerpo	Reacción		**x**	**10"**	
7. Secuencia del pase con ambos pies	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Pies juntos					
12. Rodar					
13. 5 situaciones de juego			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Perseverancia			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos de trios			X	**10"**	**BALONES**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 28 DE JULIO	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora: 4-6 PM**	**N° de sesión: 60**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENOGARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS AL PERFECCIONAMIENTO Y COMPETENCIAS DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Realizar entrenamientos tecnico tacticos para competencias del deportista.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): valorar cada jgador e identificar su posicion de juego.					

OCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	**X**
Honestidad	x	Justicia	**x**	Reconocimiento	x	Autodominio	x
bajo en equipo	**x**	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	**x**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con estacas obstaculos	Calentamiento	**x**	10"	BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**CONOS , BALONES, ESTACAS**
1. fortalecimiento zona media.	Fuerza	Maxima	**x**	10"	
2.		Explosiva			
3. trabajo aerobico. Pases y Sombras.	Resistencia	Aerobica	**x**	15"	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos de recuperación		Desplazamiento	**x**	10"	
controlar el balon de pase largo y generar pase		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	5"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo pie	Acoplamiento				
2. doble ritmo al entrar contacto con el balon	Ritmo				
3. Equlibrio estático	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. balon de espalda por encima del cuerpo	Reacción		**x**	**10"**	
7. Secuencia del pase con ambos pies	Adaptación		**x**	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Pies juntos					
12. Rodar					
13. 5 situaciones de juego			**x**	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Perseverancia			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos de trios			X	**10"**	**BALONES**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

ANEXO ACTIVIDAD 6

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 28 DE JULIO	**Lugar: estadio**	**Municipio:ZIPACON**	**Hora:2-4 PM**	**N° de sesión: 60**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOSE ALFREDO MORENO GARCIA			**N° de deportistas:**		**Edades: 9- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: REALIZAR SESIONES DE ENTRENAMEINTO DIRIGIDAS A LA FUNDAMENTACION DEL FUTBOL.					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de fundamentacion.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	**x**	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	**x**	5"	
3.entrada en calor con balones	Calentamiento	**x**	10"	conos

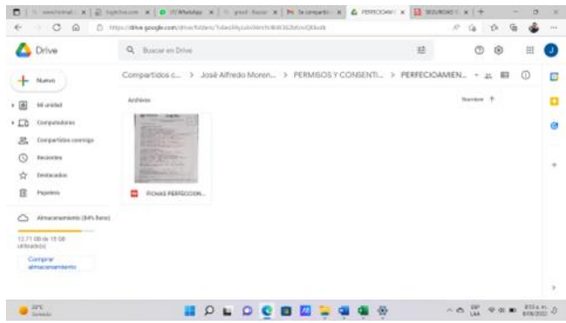
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**balones**
1. fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamientos laterales		Desplazamiento	**x**	15"	
7. control de balon		Reacciòn	**x**	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica tren inferior		Dinamica	**x**	15"	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. coordinacion ojo-pie con balones	Acoplamiento				
2. doble ritmo	Ritmo		x	10"	
3. Equlibrio estático y dinámico	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. cabecitas	Reacción				
7. posicion básica	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. Andar	**Componete Teorico**				
10. Correr					
11. Saltar la cuerda. Un solo apoyo					
12. zic zag			**x**	5"	
13. brazos			**x**	5"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. Trabajo en equipo			**x**	5"	
16.					
17.					
18					

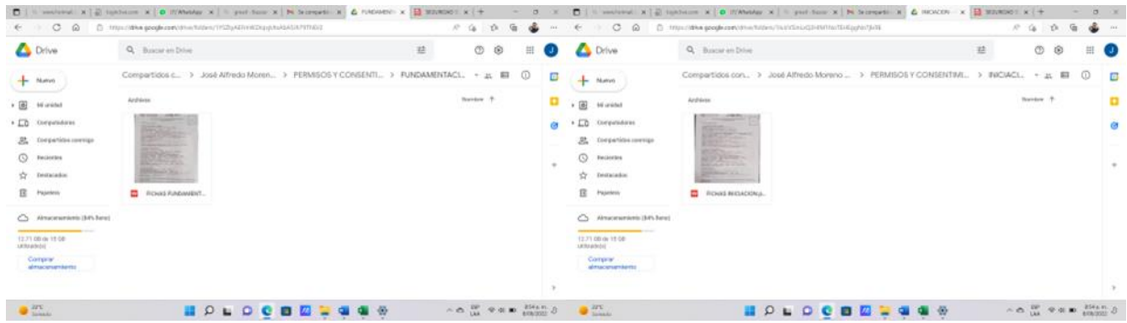
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.juego de integracion. Retos individuales			x	**10"**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento tren inferior, superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**
Firma formador	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ZIPACÓN gente de corazón

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: FUTBOL

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Martha Lucero
APELLIDOS: Perez Morales
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 9 MES 12 AÑO 2007
Número de Identificación: T.I. 1074616317
Año que cursa: 9º Nombre de la Institución Educativa Departamental Zipacón
Edad: 14 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: calle 3 Nº 4-14
Nombres y Apellidos del padre: Manuel casasbuenas (padrastro)
Documento de identidad: C.C. 79'484 698 de Bogotá
Teléfono: 313 398 6932
Nombres y Apellidos de la madre: Franci Morales Ramirez
Documento de identidad: 35.523 651 de Facatativa
Teléfono: 321 310 5302
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Franci Morales.
Teléfono en caso de emergencia: 321 310 5302

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual_X_transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados___primera infancia___habitante de calle____ninguna_X_
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple_____ninguna_X_
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano___indígena___criolla___romani____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano_X_rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____X_____NO _____
Especifique el lugar de la fractura: Tobillo derecho
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO_X_ Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _X_ NO_____ Cual Apendice
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Martha Lucero Perez Morales
Firma del Menor:
T.I: 1074 616 317
CELULAR 315720 9738

Franci Morales Ramirez
Firma del acudiente
CC
CELULAR

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO: JOSÉ ALFREDO MORENO GARCÍA
CC: 11448703
Dirección: CALLE 14 A #5-66
Teléfono: 3172803129
Email: deporsas@hotmail.com

EPS 022
CONVIDA
MARTHA LUCERO PEREZ MORALES
1074616317
TI
2007-12-09
1
SIN DISCAPACIDAD
2010-10-01
Permanente
ZIPACON
CENTRO SAL - ZIPACON HOSP - MADRID
0

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD
NUMERO 1.074.616.317
PEREZ MORALES
APELLIDOS
MARTHA LUCERO
NOMBRES
Lucero Pérez
FIRMA

FECHA DE NACIMIENTO 09-DIC-2007
ZIPACON
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
09-DIC-2025
O+
F
G.S. RH
SEXO
FECHA DE VENCIMIENTO
20-ENE-2015 ZIPACON
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION
REGISTRADOR NACIONAL
INDICE DERECHO
P-1533700-00726284-F-1074616317-20150801
0045543685A 1
43456459

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ZIPACÓN
gente de corazón

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Franci Morales Ramirez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35.523.651 Faca Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Martha Lucia Diaz Morales. con Tarjeta de identidad No 1.074.616 317 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **ZIPACÓN** CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de **FUTBOL.**

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **ZIPACÓN**, a los 8 ( ) días del mes de Marzo del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Franci Morales Ramirez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 36.523.651 Faca

TELÉFONO 321 310 5302

DIRECCIÓN Calle 3 N° 4-14

Huella

Lunes, Martes y Jueves 2:00 pm estadio.

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS DEL MUNICIPIO DE ZIPACÓN

FICHA DE INSCRIPCIÓN 2022

DISCIPLINA DEPORTIVA: Futbol

NOMBRES Y APELLIDOS ALUMNO:
Martha Lucero Pérez morales

TIPO DE DOCUMENTO TI NO: 1-074.616.317

FECHA DE NACIMIENTO: 9 de diciembre 2007

DIRECCIÓN: calle 3 Nº 4-14 N° CELULAR.: 3157209738

COLEGIO O ESCUELA: Departamental Zipacón E. P. S: Convida

NOMBRES Y APELLIDOS PADRES O ACUDIENTES:
Franci Morales
Jose Manuel cosasbuenas sosa

DIRECCIÓN: calle 3 Nº 4-14 N° CELULAR.: 3213105302

AUTORIZACIÓN (ver respaldo de la hoja).

Martha Lucero Perez Morales
FIRMA ALUMNO

Franci Morales
FIRMA DEL PADRE O ACUDIENTE

FORMADOR

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				JUNIO		MUNICIPIO: ZIPACON			
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL		HORARIO DE PRACTICA: LUNES, MARTES Y JUEVES DE 2 A 6 PM, MIERCOLES 8 AM A 2 PM			
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				JULIO		JULIO		JULIO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO	X		X		X	
			JUSTICIA	X		X		X	
			COOPERACION	X		X			
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO	X		X		X	
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			x		x	
			RITMO						
			EQUILIBRIO			X		X	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	x		x		x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X				X	
			FLEXIBILIDAD			x			
			RESISTENCIA			X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DESPLAZAMIENTOS			X		X	
			PASES ESPACIO REDUCIDO	X					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	FUTBOT 5 . UBICACIÓN	X		X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR:

JOSE ALFREDO MORENO GARCIA
FUTBOL

ANEXO ACTIVIDAD 9

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1021683272	BRAYAN CAMILO QUIMBAYO	6	24		:	12	120		:	60	48		:	24	59		:	29,5
2	1074616886	DANNA SOFIA MURILLO	6	25		:	12,5	122		:	61	49		:	24,5	61		:	30,5
3	1069644941	DENYER PARRA	7	33		:	16,5	134		:	67	62		:	31	64		:	32
4	1074587123	DIEGO ALEXANDER GONZALEZ	7	25		:	12,5	127		:	63,5	57		:	28,5	61		:	30,5
5	1073897410	JHONKERYS PARRA	7	27		:	13,5	127		:	63,5	56		:	28	61		:	30,5
6	1074223698	JOSETH DAVID GONZALEZ	8	26		:	13	128		:	64	46		:	23	67		:	33,5
7	1075012658	JULIAN ANDRES PINZON	8	28		:	14	125		:	62,5	48		:	24	63		:	31,5
8	1072554876	JULIANA GIRALDO VALENCIA	7	26		:	13	126		:	63	53		:	26,5	62		:	31
9	1014741926	DIYLAN ARLEY PRECIADO	6	20		:	10	117		:	58,5	62		:	31	69		:	34,5
10	1195465823	MANUEL ALEJANDRO LEGUIZAMO	8	24		:	12	125		:	62,5	43		:	21,5	60		:	30
11	1073249103	LUCIANA GONZALEZ VEGA	8	26		:	13	128		:	64	56		:	28	61		:	30,5
12	1074616856	YOUSSEF DAMIAN BEJARANO FORERO	7	20		:	10	121		:	60,5	56		:	28	54		:	27
13	1070986761	ADRIAN FELIPE ORTIZ MARTINEZ	8	28		:	14	135		:	67,5	53		:	26,5	66		:	33
14	1023409343	MICHAEL STIVEN BARAJAS RAMIREZ	6	23		:	11,5	118		:	59	51		:	25,5	60		:	30
25	MUNICIPIO EVALUADO:			ZIPACÓN															
26	FORMADOR:			JOSE ALFREDO MORENO GARCIA															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1074616676	DANIEL FELIPE PACHON MORALES	10	66		:	33	135		:	67,5	67,5		:	33,75	65		:	32,5
2	1170963104	NICOLAS FERNEY CHINCHA GOMEZ	12	68		:	34	158		:	79	79		:	39,5	78		:	39
3	14215908	YAQUELIN MARTINEZ OVALLES	10	58		:	29	148		:	74	56		:	28	67		:	33,5
4	19541211	JUNIOR JOSE MARTINEZ OVALLES	10	55		:	27,5	141		:	70,5	68		:	34	60		:	30
5	1170964620	CRISTIAN DAVID OSPINA GALVIS	10	65		:	32,5	165		:	82,5	51		:	25,5	70		:	35
6	1123115596	JUAN ESTEBAN CARVAJAL RIVERA	10	62		:	31	158		:	79	53		:	26,5	75		:	37,5
7	1007155033	JUAN ALBERTO JIMENEZ HERRERA	11	66		:	33	157		:	78,5	56		:	28	71		:	35,5
8	1170963199	JUAN JOSE MORENO MONTAÑA	12	66		:	33	157		:	78,5	48		:	24	73		:	36,5
9	1073241859	JULIAN DANIEL TAMAYO	12	63		:	31,5	156		:	78	49		:	24,5	71		:	35,5
10	1069643832	KEVIN ROJAS	11	65		:	32,5	158		:	79	51		:	25,5	74		:	37
11	1070965521	LAURA ZAPATA	12	62		:	31	160		:	80	58		:	29	76		:	38
12	1069648319	LOREN TATIANA ARANDA	12	61		:	30,5	154		:	77	59		:	29,5	76		:	38
13	1074616410	ANA MARIA BOTON	12	60		:	30	162		:	80,8	62		:	31	76		:	38
14	1074616498	ANGIE TATIANA PEDROZA	12	59		:	29,5	163		:	81,35	62		:	31	77		:	38,5
15	1028666078	CAMILA ACOSTA PARADA	12	62		:	31	164		:	81,9	64		:	32	75		:	37,5
16	MUNICIPIO EVALUADO:			ZIPACÓN															
17	FORMADOR:			JOSE ALFREDO MORENO GARCIA															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	31387289	JAIR ALEJANDRO MARTINEZ OVALLES	17	65		:	32,5	178		:	89	64		:	32	61		:	30,5
2	1074616135	JUAN DAVID LUENGAS QUIMBAYO	17	68		:	34	179		:	89,5	65		:	32,5	60		:	30
3	1013120837	SEBASTIAN CAMILO MURCIA	14	82,2		:	41,1	170		:	85	86		:	43	92		:	46
4	1069642873	ARNOLD STIVEN RODRIGUEZ BERNAL	16	64		:	32	161		:	80,5	54		:	27	64		:	32
5	1074616317	MARTHA LUCERO PEREZ MORALES	14	63,9		:	31,95	157		:	78,5	86		:	43	86		:	43
6	1074616439	SAMUEL SANTIAGO CAICEDO GOMEZ	16	59		:	29,5	160		:	80	52		:	26	68		:	34
7	1070951521	SAMUEL CONTRERAS	14	41,5		:	20,75	145		:	72,5	75		:	37,5	74		:	37
8	1070956729	NICOLAS CONTRERAS	15	50		:	25	154		:	77	80		:	40	75		:	37,5
9	1074616301	LAURA VALENTINA CUERVO	17	67		:	33,5	174		:	87	63		:	31,5	78		:	39
10	1069644041	EMANUEL JERONIMO GARCIA MONROY	16	65		:	32,5	163		:	81,5	59		:	29,5	69		:	34,5
11	1074616285	DAVID SANTIAGO GARCIA PACHO	17	68		:	34	169		:	84,5	61		:	30,5	62		:	31
12	1013267369	JUAN ANDRES JARAMILLO	14	55		:	27,5	168		:	84	84		:	42	74		:	37
13	1074616201	LEIDY DANIELA MOLINA REY	15	60		:	30	148		:	74	74		:	37	73		:	36,5
14	1074616335	NIKOL MOLINA REY	16	55		:	27,5	156		:	78	76		:	38	67		:	33,5
15	1074616438	DANIEL SANTIAGO MUÑOZ CARVAJAL	15	44		:	22	144		:	72	64		:	32	55		:	27,5
16	1074616445	STHEFANY MURCIA	13	51,9		:	25,95	155		:	77,5	71		:	35,5	71		:	35,5
18	MUNICIPIO EVALUADO:			ZIPACÓN															
19	FORMADOR:			JOSE ALFREDO MORENO GARCIA															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	BRAYAN CAMILO QUIMBAYO	6	8,25	8,1	8,18	FALSO	7	FALSO	101	100	100,5	29	18	23	20,5	50	23,17	FALSO
2	DANNA SOFIA MURILLO	6	8,44	8,43	8,44	FALSO	5	FALSO	99	98	98,5	31	20	32	26	FALSO	22,8	FALSO
3	DENYER PARRA	7	7,23	8,11	7,67	FALSO	8	FALSO	87	90	88,5	33	29	23	26	FALSO	23,6	FALSO
4	DIEGO ALEXANDER GONZALEZ	7	7,45	7,23	7,34	FALSO	8	FALSO	112	109	110,5	28	30	23	26,5	FALSO	22,2	FALSO
5	JHONKERYS PARRA	7	7,21	7,89	7,55	FALSO	9	FALSO	87	80	83,5	30	45	19	32	FALSO	25,7	FALSO
6	JOSETH DAVID GONZALEZ	8	7,9	7,76	7,83	FALSO	9	FALSO	120	100	110	28	33	24	28,5	FALSO	22,4	FALSO
7	JULIAN ANDRES PINZON	8	7,46	7,19	7,33	FALSO	10	FALSO	113	101	107	29	36	33	34,5	FALSO	22	FALSO
8	JULIANA GIRALDO VALENCIA	7	7,9	7,98	7,94	FALSO	9	FALSO	99	100	99,5	30	39	24	31,5	FALSO	21,5	FALSO
9	DIYLAN ARLEY PRECIADO	6	8,88	8,88	8,88	FALSO	6	FALSO	80	88	84	32	39	27	33	FALSO	24,6	FALSO
10	MANUEL ALEJANDRO LEGUIZAMO	8	9,09	8,89	8,99	FALSO	9	FALSO	103	109	106	31	42	33	37,5	FALSO	25,7	FALSO
11	LUCIANA GONZALEZ VEGA	8	7,32	7,01	7,17	FALSO	9	FALSO	100	107	103,5	31	31	32	31,5	FALSO	22,7	FALSO
12	YOUSSEF DAMIAN BEJARANO FORERO	7	6,89	6,87	6,88	FALSO	8	FALSO	87	80	83,5	32	37	24	30,5	FALSO	23,6	FALSO
13	ADRIAN FELIPE ORTIZ MARTINEZ	8	7,12	7,43	7,28	FALSO	10	FALSO	99	89	94	32	40	50	45	FALSO	20,9	FALSO
14	MICHAEL STIVEN BARAJAS RAMIREZ	6	9,04	8,99	9,02	FALSO	7	FALSO	89	88	88,5	32	32	22	27	FALSO	25,8	FALSO
25	MUNICIPIO EVALUADO:		ZIPACÓN															
26	FORMADOR :		JOSE ALFREDO MORENO GARCIA															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	DANIEL FELIPE PACHON MORALES	10	4,98	5,07	5,03	FALSO	16	FALSO	150	145	147,5	89	35	32	33,5	FALSO	17,45	FALSO
2	YAQUELIN MARTINEZ OVALLES	10	5,89	5,45	5,67	FALSO	13	FALSO	145	151	148	77	32	25	28,5	FALSO	19,1	FALSO
3	JUNIOR JOSE MARTINEZ OVALLES	10	5,78	6,02	5,90	FALSO	16	FALSO	143	145	144	89	44	31	37,5	FALSO	17,78	FALSO
4	CRISTIAN DAVID OSPINA GALVIS	10	7,11	6,56	6,84	FALSO	14	FALSO	144	147	145,5	82	45	36	40,5	FALSO	17,98	FALSO
5	JUAN ESTEBAN CARVAJAL RIVERA	10	4,65	4,99	4,82	FALSO	15	FALSO	154	133	143,5	75	22	41	31,5	FALSO	17,65	FALSO
6	MUNICIPIO EVALUADO:		ZIPACÓN															
7	FORMADOR :		JOSE ALFREDO MORENO GARCIA															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	NICOLAS FERNEY CHINCHA GOMEZ	11	4,54	5,32	4,93	FALSO	17	FALSO	105	104	104,5	105	39	31	35	FALSO	18,56	FALSO
2	JUAN ALBERTO JIMENEZ HERRERA	11	4,78	6,51	5,65	FALSO	17	FALSO	97	92	94,5	97	44	37	40,5	FALSO	17,34	FALSO
3	JUAN JOSE MORENO MONTAÑA	12	4,98	4,98	4,98	FALSO	19	FALSO	118	121	119,5	121	24	26	25	FALSO	15,34	FALSO
4	JULIAN DANIEL TAMAYO	12	5,08	5,23	5,16	FALSO	18	FALSO	117	114	115,5	117	28	25	26,5	FALSO	14,09	FALSO
5	KEVIN ROJAS	11	4,99	5,97	5,48	FALSO	18	FALSO	107	102	104,5	107	31	34	32,5	FALSO	15,13	FALSO
6	LAURA ZAPATA	12	4,34	4,12	4,23	FALSO	20	FALSO	122	125	123,5	125	34	26	30	FALSO	18,45	FALSO
7	LOREN TATIANA ARANDA	11	4,34	4,12	4,23	FALSO	21	FALSO	122	125	123,5	125	34	26	30	FALSO	19,45	FALSO
8	ANA MARIA BOTON	12	4,34	4,12	4,23	FALSO	22	FALSO	122	125	123,5	125	34	26	30	FALSO	20,45	FALSO
9	ANGIE TATIANA PEDROZA	12	4,34	4,12	4,23	FALSO	23	FALSO	122	125	123,5	125	34	26	30	FALSO	21,45	FALSO
10	CAMILA ACOSTA PARADA	12	4,34	4,12	4,23	FALSO	24	FALSO	122	125	123,5	125	34	26	30	FALSO	22,45	FALSO
11	STHEFANY MURCIA	13	3,23	4,12	3,68	FALSO	25	FALSO	122	125	123,5	125	34	26	30	FALSO	23,45	FALSO
12	**MUNICIPIO EVALUADO:**		**ZIPACÓN**															
13	**FORMADOR :**		**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**															

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JAIR ALEJANDRO MARTINEZ OVALLES	17	3,33	3,12	3,23	FALSO	42	50	160	164	162	164	25	17	21	FALSO	9,12	90
2	JUAN DAVID LUENGAS QUIMBAYO	17	4	3,78	3,89	FALSO	41	50	163	159	161	163	21	23	22	FALSO	8,89	90
3	SEBASTIAN CAMILO MURCIA	14	5	5,07	5,04	FALSO	39	40	127	130	128,5	130	18	18	18	40	16,36	FALSO
4	ARNOLD STIVEN RODRIGUEZ BERNAL	16	4,98	4,87	4,93	FALSO	32	40	153	158	155,5	158	26	19	22,5	FALSO	13,45	FALSO
5	MARTHA LUCERO PEREZ MORALES	14	4,56	4,51	4,54	FALSO	35	40	92	98	95	98	48	39	43,5	FALSO	17,16	FALSO
6	SAMUEL SANTIAGO CAICEDO GOMEZ	16	3,87	3,19	3,53	FALSO	28	FALSO	141	143	142	143	26	10	18	40	13,94	FALSO
7	SAMUEL CONTRERAS	14	4,18	4,15	4,17	FALSO	43	50	168	152	160	152	13	6	9,5	90	14	FALSO
8	NICOLAS CONTRERAS	15	3,81	3,76	3,79	FALSO	40	40	170	169	169,5	169	20	22	21	FALSO	12,96	FALSO
9	LAURA VALENTINA CUERVO	17	4,08	4,45	4,27	FALSO	36	40	150	151	150,5	151	16	18	17	50	12,68	40
10	EMANUEL JERONIMO GARCIA MONROY	16	3,25	3,89	3,57	FALSO	29	FALSO	150	152	151	152	25	25	25	FALSO	12,21	40
11	DAVID SANTIAGO GARCIA PACHO	17	3,57	3,87	3,72	FALSO	40	40	132	166	149	168	29	23	26	FALSO	11,65	50
12	JUAN ANDRES JARAMILLO	14	4	4,11	4,06	FALSO	34	40	140	150	145	168	21	18	19,5	FALSO	10	70
13	LEIDY DANIELA MOLINA REY	15	4,3	4,1	4,20	FALSO	36	40	143	144	143,5	144	21	15	18	40	11	60
14	NIKOL MOLINA REY	16	4,7	4,2	4,45	FALSO	35	40	134	123	128,5	134	19	11,5	15,25	60	11,9	40
15	DANIEL SANTIAGO MUÑOZ CARVAJAL	15	5,1	4,8	4,95	FALSO	33	40	122	123	122,5	123	17	8	12,5	FALSO	12,8	FALSO
19	**MUNICIPIO EVALUADO:**		**ZIPACÓN**															
20	**FORMADOR :**		**JOSE ALFREDO MORENO GARCIA**															

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022

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

MES DE OCTUBRE DEL 2022

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

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE ZIPACÓN

HACE CONSTAR:

Que **JOSE ALFREDO MORENO GARCIA,** identificado con Cédula de Ciudadanía No. 11.448.703 de Facatativá prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 13 de julio de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato, presentándose en el municipio y adelantando trabajo de espacios y horarios de entrenamiento para cada uno de los niveles de formación en la disciplina de futbol.

Por último, se registra que el monitor está muy pendiente en las clases y en todo el proceso de los entrenamientos de manera presencial manteniendo los protocolos de bioseguridad establecidos.

La presente se expide a los 14 días del mes de julio de 2022.

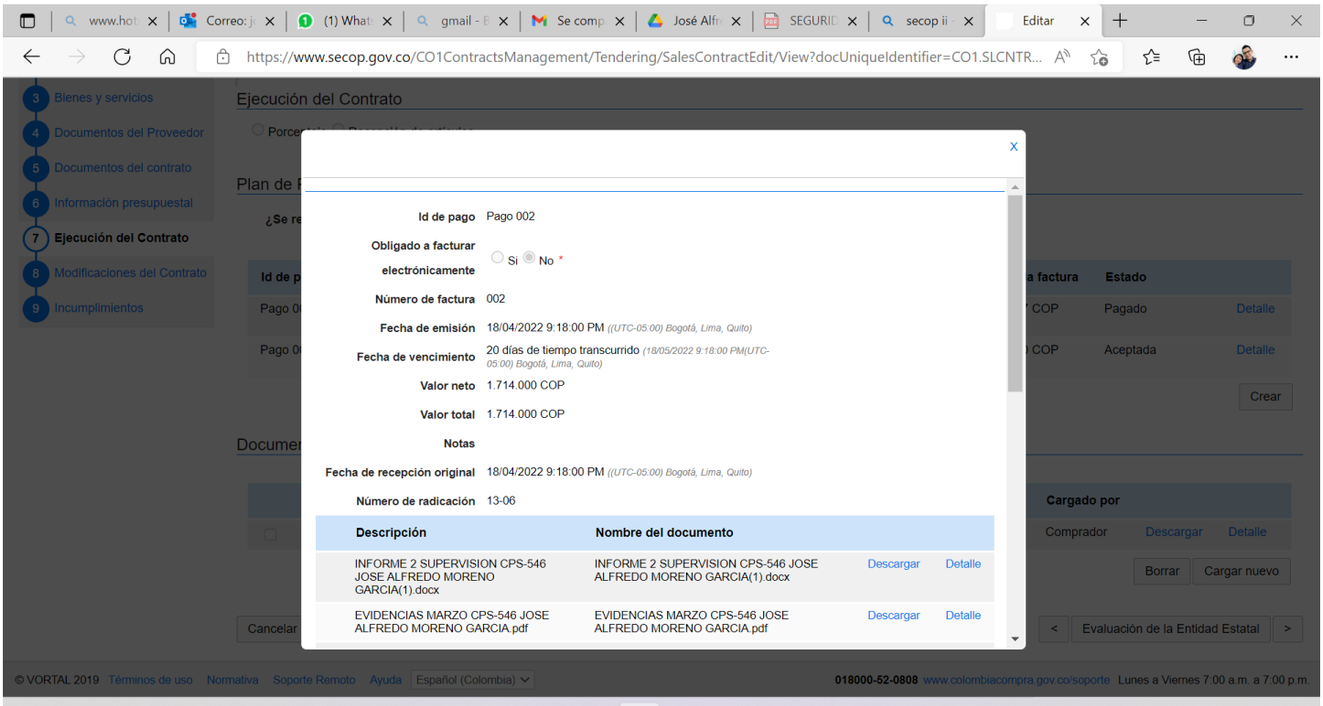
ALVARO SMITH DELGADO GUINARD
Secretario de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte
Alcaldía de Zipacón

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

APOYO Y ACTIVIDADES DE ACOMPAÑAMIENTO EN EL MUNICIPIO DE ZIPACÓN		
LUGAR Y EVENTO	**FECHA Y HORA**	**EVIDENCIA**
Apoyo en la logística y organización carrera atlética de la mujer Zipacón gente de corazón.	03 de julio del 2022 8:00 am	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014



REGISTRO FOTOGRAFICO

INICIACIÓN	
05 de julio ESTADIO 	**06 de JULIO 2022 el OCASO.**
11 de JULIO 2022 ESTADIO 	**13 de JULIO OCASO.**
FUNDAMENTACIÓN	

05 DE JULIO 2022 ESTADIO.

07 de JULIO 2022 ESTADIO

11 de JULIO 2022 ESTADIO

13 de JULIO 2022 OCASO

PERFECCIONAMIENTO

5 de JULIO 2022 ESTADIO

06 de JULIO 2022 OCASO.

12 de JULIO 2022 ESTADIO.

13 de JULIO 2022 ESTADIO.