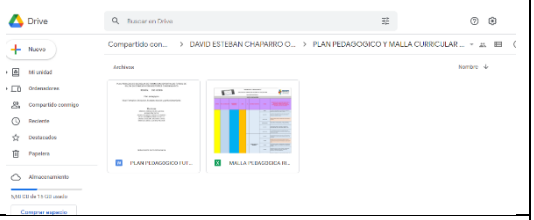
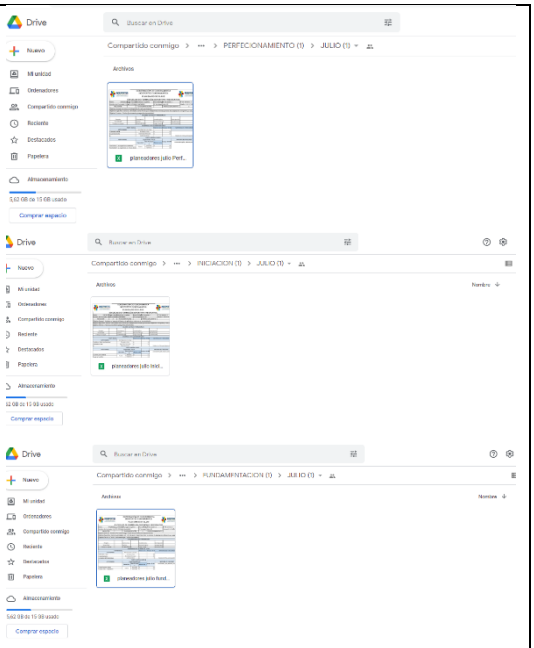
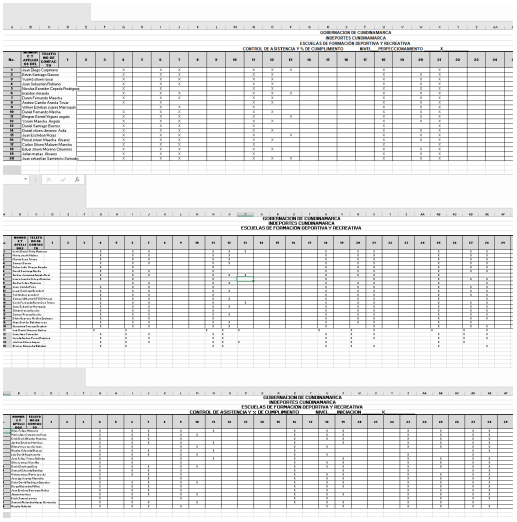
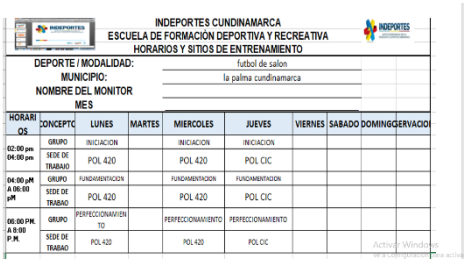
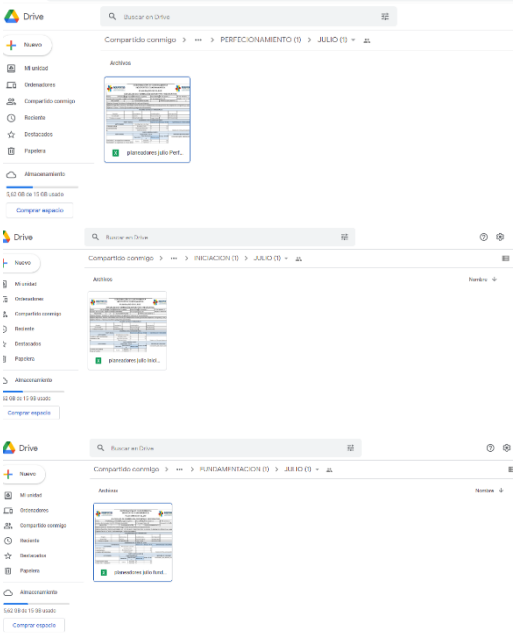
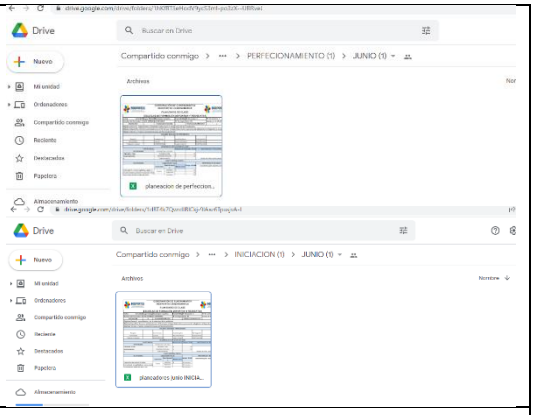
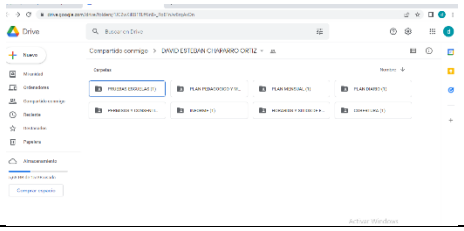
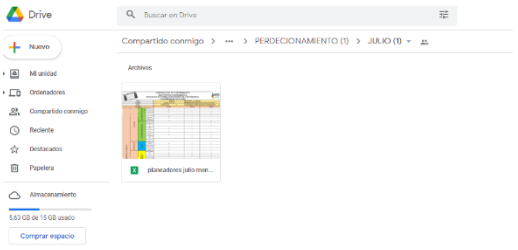
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE JULIO - CTO 404 -2022			
Nombre del contratista	.DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ		
Número de identificación	10721503	**Tipo de documento**	C.C 1069054783
Período informado	01/07/2022 a 31/07/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000380
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

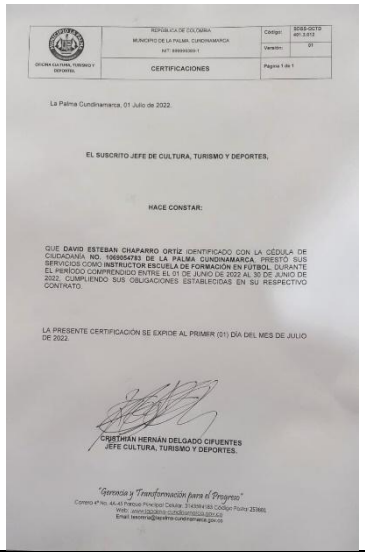
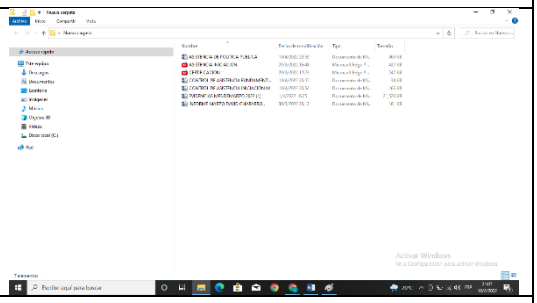
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
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.	


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo
PERFECCIONAMIENTO (1)
JULIO (1)
Archivos
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
Comprar espacio
Drive
Compartido conmigo
INICIACION (1)
JULIO (1)
Archivos
Nombre
Drive
Compartido conmigo
FUNDAMENTACION (1)
JULIO (1)
Archivos
Nombre

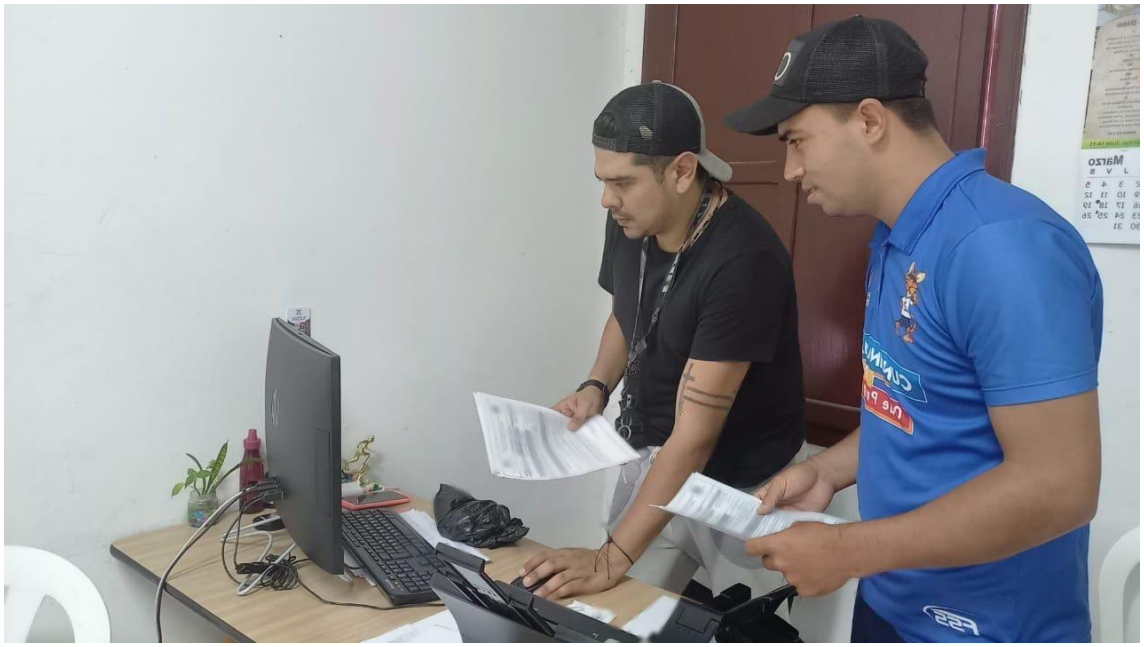
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	   INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: futbol de salon MUNICIPIO: la palma cundinamarca NOMBRE DEL MONITOR MES HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES 02:00 pm 04:00 pm | GRUPO | INICIACION | | INICIACION | INICIACION SEDE DE TRABAJO | POL 420 | | POL 420 | POL CIC 04:00 pM A 06:00 pM | GRUPO | FUNDAMENTACION | | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION SEDE DE TRABAJO | POL 420 | | POL 420 | POL CIC 06:00 PM. A 8:00 P.M. | GRUPO | PERFECCIONAMIENTO | | PERFECCIONAMIENTO | PERFECCIONAMIENTO SEDE DE TRABAJO | POL 420 | | POL 420 | POL CIC

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.	

	
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 REPUBLICA DE COLOMBIA MUNICIPIO DE LA PALMA, CUNDINAMARCA NIT: 899999369-1 OFICINA CULTURA, TURISMO Y DEPORTES Código: 3003-OCTD 401.3.013 Versión: 01 Página 1 de 1 CERTIFICACIONES La Palma Cundinamarca, 01 Julio de 2022. EL SUSCRITO JEFE DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES, HACE CONSTAR: QUE DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTÍZ IDENTIFICADO CON LA CÉDULA DE CIUDADANÍA NO. 1069584783 DE LA PALMA CUNDINAMARCA PRESTÓ SUS SERVICIOS COMO INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN EN FÚTBOL DURANTE EL PERIODO COMPRENDIDO ENTRE EL 01 DE JUNIO DE 2022 AL 30 DE JUNIO DE 2022, CUMPLIENDO SUS OBLIGACIONES ESTABLECIDAS EN SU RESPECTIVO CONTRATO. LA PRESENTE CERTIFICACIÓN SE EXPIDE AL PRIMER (01) DÍA DEL MES DE JULIO DE 2022. CRISTHIAN HERNÁN DELGADO CIFUENTES JEFE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES. "Gerencia y Transformación hacia el Progreso" Carrera 4ª No. 4A-45 Parque Principal Celular: 3144994183 Código Postal: 253660 Web: www.lapalma-cundinamarca.gov.co Email: tesoreria@lapalma-cundinamarca.gov.co
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.	
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.	
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.	SE ENTREGARA CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACION DEL AREA DE ARCHIVO
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.	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

PLAN PEDAGOGICO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON EN CONVENIO CON INDEPORTES CUNDINAMARCA

REGIÓN: RIO NEGRO

Plan pedagógico

Nivel Formativo: Iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento

Monitores

KAREN LORENA ORJUELA LUNA
ALIRIO DIAZ ORTIZ
JUBER EDGARDO TORRES OLIVARES
YESID LEONARDO MURCIA BELLO
DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
HAROLD DANIEL GUERRA PACHON

Gobernación de Cundinamarca

Instituto Departamental para la recreación el deporte de Cundinamarca

Bogotá, febrero 2022

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA

NIVEL INICIACIÓN

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		TECNICO	DESTREZAS	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

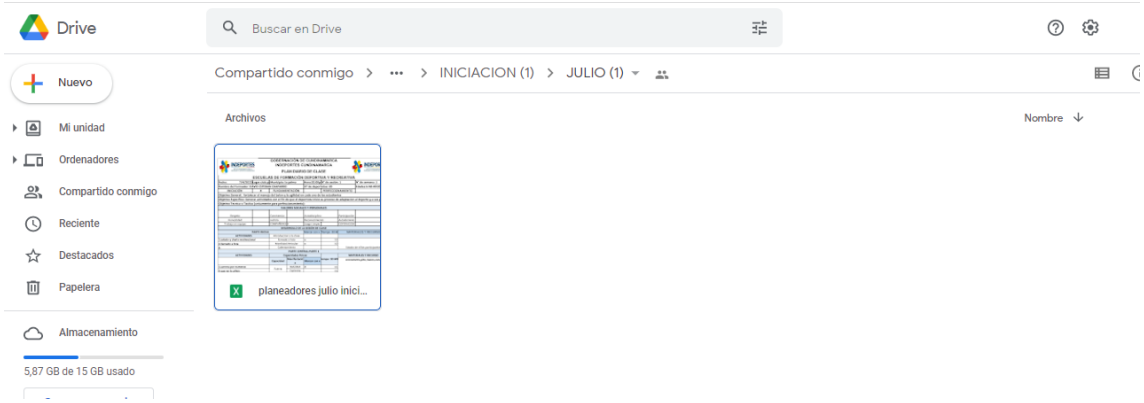
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

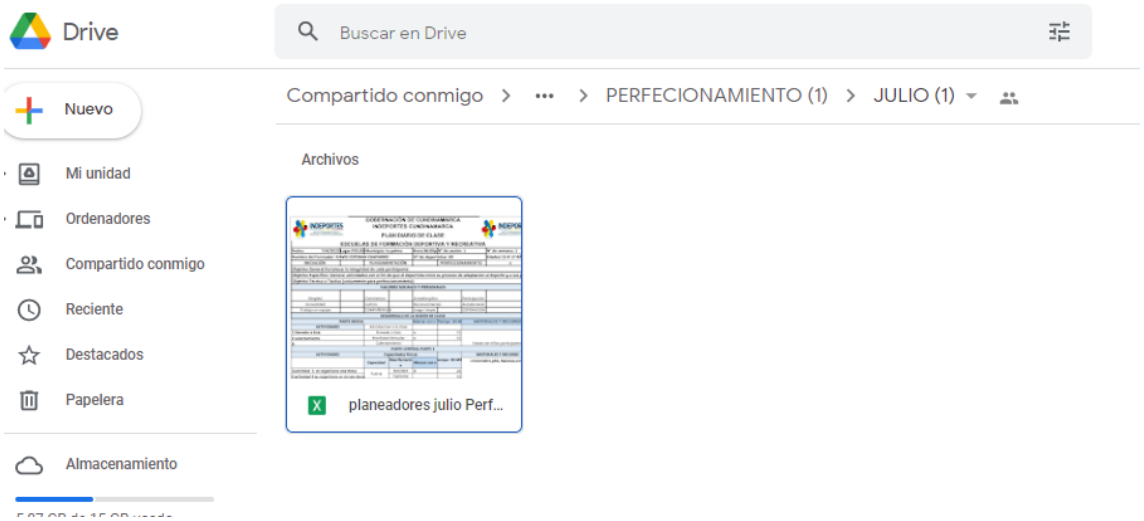
MALLA PEDAGÓGICA

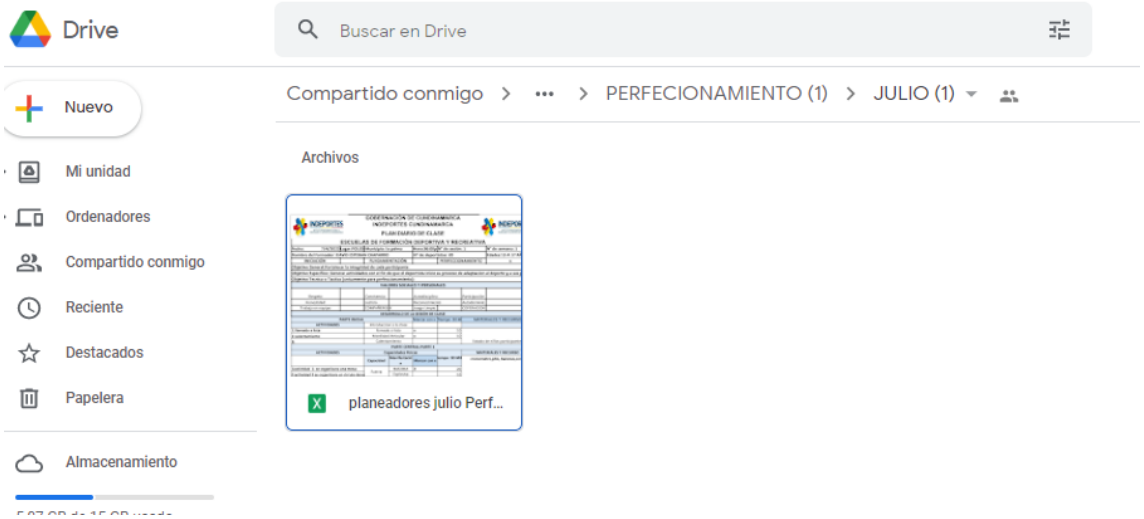
INDEPORTES

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	OFICIO	No.	COMPONENTE FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DE LOGROS POR CLASE (A PARTIR DEL CONTROL DE ASISTENCIA EL PROCESO DE EVALUACION DEPENDERA DE LOS APRENDIZAJES DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	3			
				8			
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	3			
				3			
				4			
		TECNICO	DESTREZAS	3			
				4			
				8			
	E						


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo > ••• > INICIACION (1) > JULIO (1)
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
5,87 GB de 15 GB usado
Archivos
Nombre
planeadores julio inici...

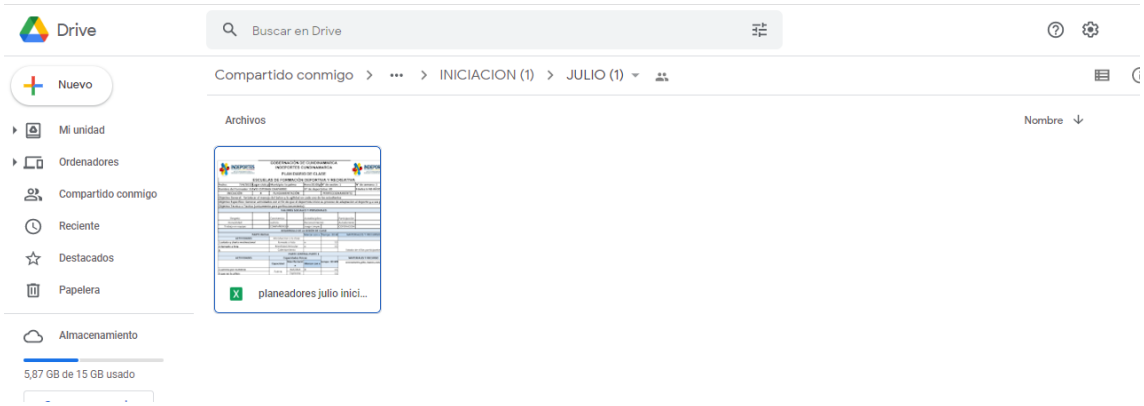

Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo > ••• > PERFECIONAMIENTO (1) > JULIO (1)
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
Archivos
planeadores julio Perf...

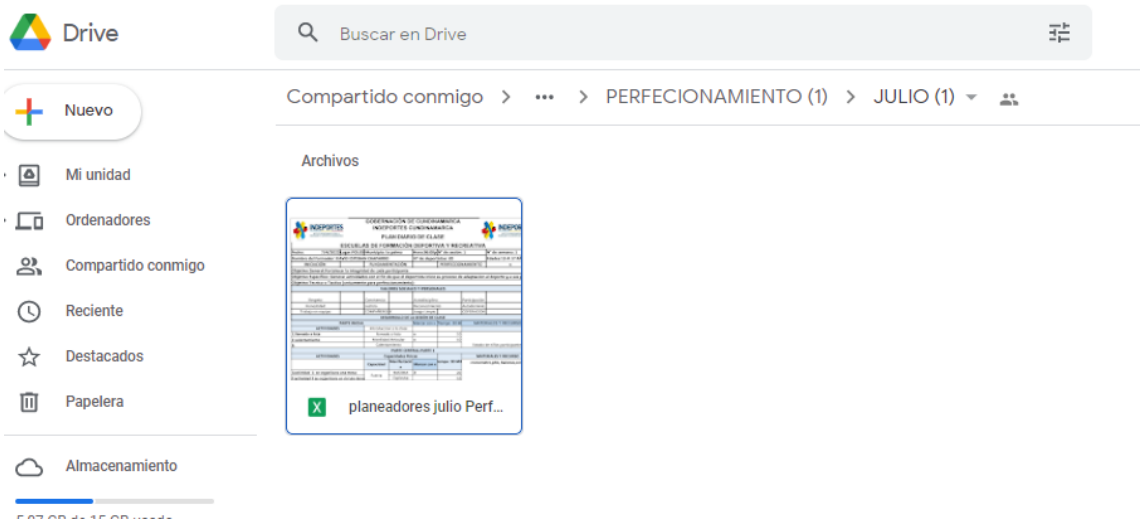

Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo > ••• > PERFECIONAMIENTO (1) > JULIO (1)
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
Archivos
planeadores julio Perf...

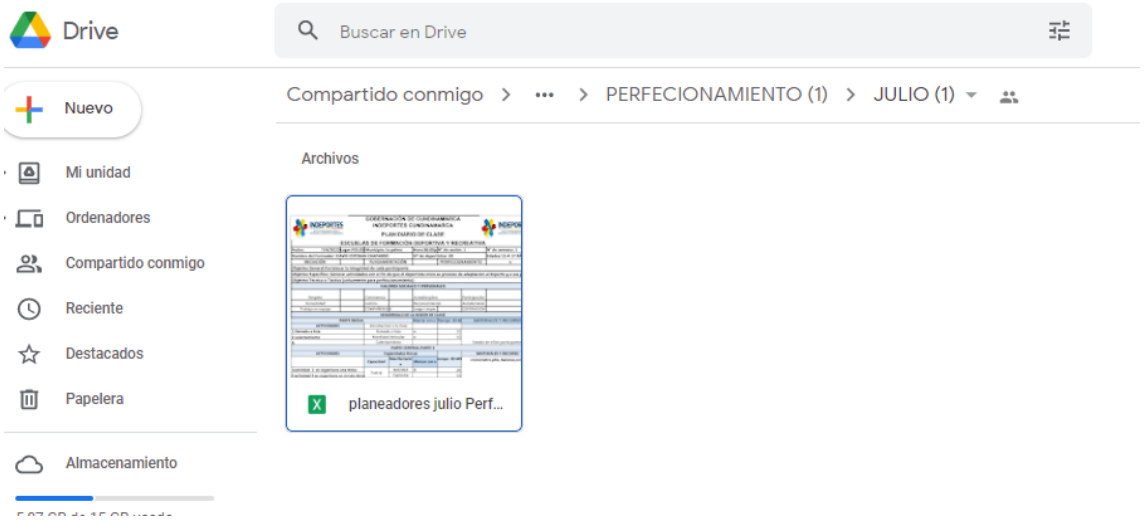
[illegible]

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

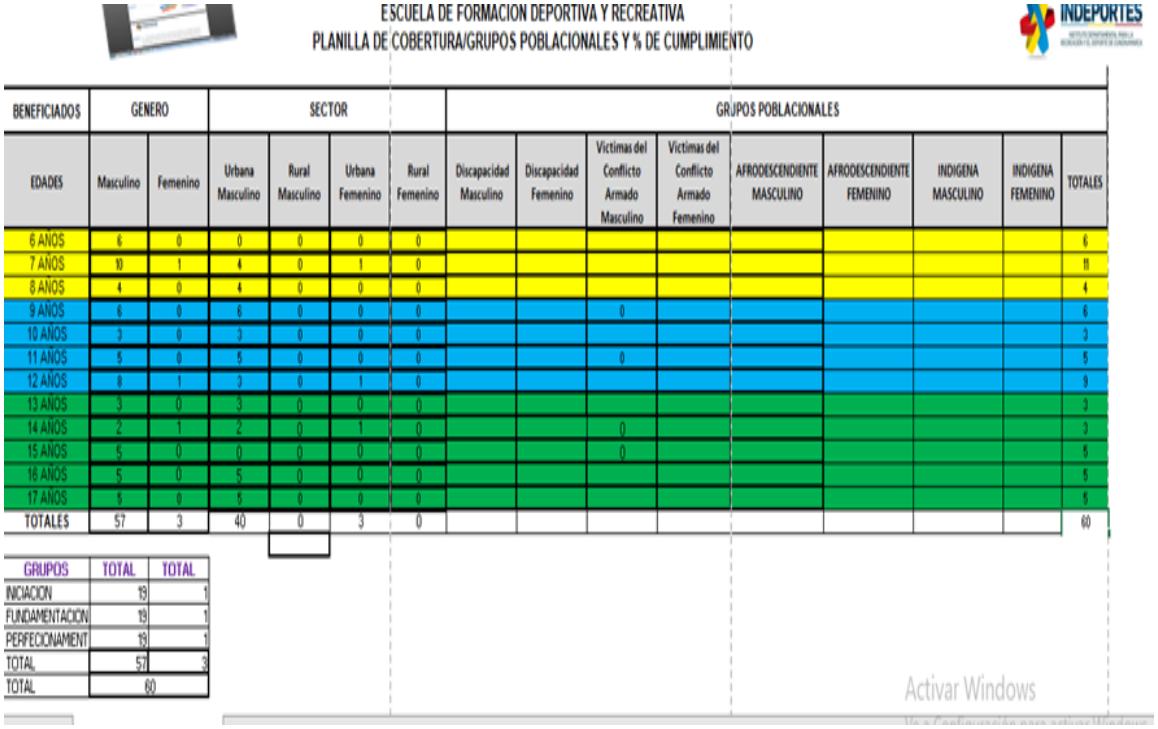
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	PERFECCIONAMIENTO	[illegible]	MOTRICIDAD BÁSICA	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		FÍSICO	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		TÉCNICO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo > ••• > INICIACION (1) > JULIO (1)
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
5,87 GB de 15 GB usado
Archivos
Nombre
planeadores julio inici...


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo > ••• > PERFECIONAMIENTO (1) > JULIO (1)
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
Archivos
planeadores julio Perf...


Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Compartido conmigo > ••• > PERFECIONAMIENTO (1) > JULIO (1)
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
Archivos
planeadores julio Perf...

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04



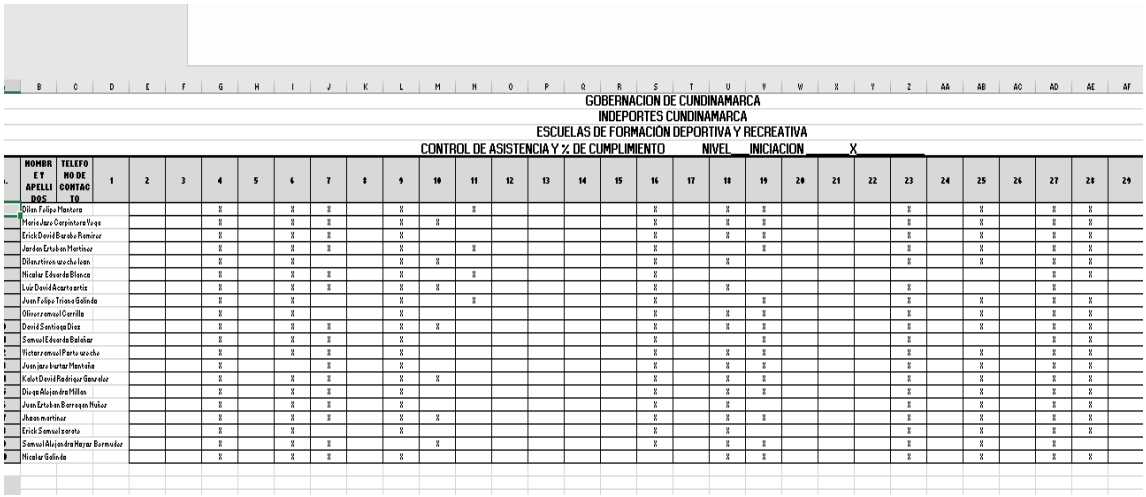
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

INDEPORTES

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	6	0	0	0	0	0									6
7 AÑOS	10	1	4	0	1	0									11
8 AÑOS	4	0	4	0	0	0									4
9 AÑOS	6	0	6	0	0	0			0						6
10 AÑOS	3	0	3	0	0	0									3
11 AÑOS	5	0	5	0	0	0			0						5
12 AÑOS	8	1	3	0	1	0									9
13 AÑOS	3	0	3	0	0	0									3
14 AÑOS	2	1	2	0	1	0			0						3
15 AÑOS	5	0	0	0	0	0			0						5
16 AÑOS	5	0	5	0	0	0									5
17 AÑOS	5	0	5	0	0	0									5
TOTALES	57	3	40	0	3	0									60

GRUPOS	TOTAL	TOTAL
INICIACION	19	1
FUNDAMENTACION	19	1
PERFECCIONAMIENT	19	1
TOTAL	57	3
TOTAL	60	

Activar Windows



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION X

NOMBRES Y APELLIDOS	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
Dilan Felipe Mantera					X		X	X		X		X					X		X	X				X		X		X	X	
Mario Jare Carpintura Vega					X		X	X		X	X						X		X	X				X		X		X	X	
Erick David Barabe Ramirez					X		X	X		X							X		X	X				X		X		X	X	
Jordan Esteban Martinez					X		X	X		X		X					X			X				X		X		X	X	
Dilan stiven urueche loan					X		X			X	X						X		X					X		X		X	X	
Nicolas Eduardo Blanco					X		X	X		X		X					X											X	X	
Luis David Acarta arta					X		X	X		X	X						X		X					X				X		
Juan Felipe Triana Galindo					X		X			X		X					X			X				X		X		X	X	
Oliver samuel Carrillo					X		X			X							X		X	X				X		X		X	X	
David Santiago Diaz					X		X	X		X	X						X		X	X				X		X		X	X	
Samuel Eduardo Bolaños					X		X	X		X							X			X				X				X	X	
Victor samuel Parra urueche					X		X	X		X							X		X	X				X		X		X	X	
Juan jare burtar Montaño					X			X		X							X		X	X				X		X		X	X	
Kalet David Rodriguez Gonzalez					X		X	X		X	X						X		X	X				X		X		X	X	
Diego Alejandro Millan					X		X	X		X							X		X	X				X		X		X	X	
Juan Esteban Barragan Nuñez					X		X	X		X							X		X					X		X		X	X	
Jhoan martinez					X		X	X		X	X						X		X	X				X		X		X	X	
Erick Samuel lozano					X		X			X							X		X					X		X		X	X	
Samuel Alejandro Hayar Burmudez					X		X	X			X						X		X	X				X		X		X		
Nicolas Galindo					X		X	X		X							X		X	X				X		X		X	X	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS	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
1	Justin Daniel Ortiz Montero					X		X	X				X	X	X					X		X	X				X		X	X	
2	Maria yineth Molina					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
3	Martin Yepe Triana					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
4	Samuel Zarate					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
5	Dylan Jedir Virguez Arevalo					X		X					X							X		X	X				X		X	X	
6	David Santiago Ricaurte					X		X	X				X							X		X	X				X		X		
7	Andrea Juranima Arevalo Rosal					X		X	X				X	X	X					X		X					X				
8	Laura Juanita Ortega Ramirez					X		X					X							X			X				X		X	X	
9	Andrea felipe Montero					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
10	Juan Camilo Pulo					X		X	X				X							X		X	X				X		X	X	
11	Louis Santiago Granados					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
12	Yair Andres granados					X		X	X				X							X		X	X				X		X	X	
13	Samuel Alberto OSTOS Ortega					X		X	X				X	X						X		X	X				X			X	
14	Kevin Fernando Ramirez Triana					X		X	X				X		X					X		X	X				X		X	X	
15	Juan Sebastian Marroquin					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
16	Siman Franco Urecha					X		X	X				X							X		X	X				X		X	X	
17	Samuel Franco Urecha					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
18	Edvin Guevarez Medina Serrano					X		X	X				X							X		X	X				X		X	X	
19	Juan David Bohorquez					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X		
20	Geraldine Vasquez Escobar					X		X	X				X	X						X		X	X				X		X	X	
21	Luis Daniel Jimenez Goitos			X			X					X		X	X				X		X		X				X		X		X
22	Juan Jose Camacho				X		X		X				X	X						X		X		X				X		X	
23	fernando Andres Perez Ramirez				X		X		X				X	X						X		X		X				X		X	
24	cristian Stiven Lopez				X		X		X				X	X	X					X		X		X				X			
25	Brainer Alejandro Bohorquez				X		X						X	X						X		X		X						X	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO X

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	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
1	Juan Diego Carpintero					X		X	X				X	X	X					X			X			
2	Edvin Santiago Garzon					X		X	X				X	X						X		X	X			
3	Yuzeid stiven tovar					X		X	X				X	X						X		X	X			
4	Juan Sebastian Rubiano					X		X	X				X	X						X		X	X			
5	Nicolas Esneider Cepeda Rodriguez					X		X					X	X						X		X	X			
6	brandon miranda					X		X	X				X	X	X					X		X	X			
7	Daren Fernando Maecha					X		X	X				X	X						X		X	X			
8	Andres Camilo Anzola Tovar					X		X					X	X						X		X	X			
9	Vilmer Esteban suarez Marroquin							X	X				X							X		X	X			
10	Daniel Fernando Mecha				X			X	X				X	X						X		X	X			
11	Bregner Esmid Virgues angulo				X			X	X				X		X					X		X	X			
12	Yorvin Maecha Angulo				X			X	X				X	X						X		X	X			
13	Daniel Santiago Bustos				X			X	X				X							X			X			
14	Daniel stiven Jimenez Avila				X			X	X				X	X						X		X	X			
15	Juan Esteban Rojas				X			X	X				X		X					X		X	X			
16	Ronal stiven Maecha Alvarez				X			X	X				X	X						X		X	X			
17	Carlos Stiven Malaver Maecha				X			X	X				X							X			X			
18	Eduar stiven Moreno Cifuentes				X			X	X				X	X						X		X	X			
19	Julian matias Alvarez				X			X	X				X							X		X	X			
20	Juan sebastian Sarmiento Samudio				X			X	X				X	X	X					X		X	X			

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

DEPORTE / MODALIDAD: futbol de salon
MUNICIPIO: la palma cundinamarca
NOMBRE DEL MONITOR
MES

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACION
02:00 pm 04:00 pm	GRUPO	INICIACION		INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	POL 420		POL 420	POL CIC				
04:00 pM A 06:00 pM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO	POL 420		POL 420	POL CIC				
06:00 PM. A 8:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAO	POL 420		POL 420	POL CIC				

Activar Windows
Ve a Configuración para activar

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05

Alcaldía Municipal La Palma
"Gerencia y Transformación para el Progreso"

22 jun. ·

#CicloPaseoNocturno

El alcalde John Jairo Pulido Pulgarí... Ver más



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/3/2022	**Lugar:plide**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: fortalecer elmanejo del balon						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**nometro,pito,escalera,pitos,conos ,ar**
1.ACTIVIDAD UNO: se dividira en 4	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
2.1.GRUPO 1:trabajara la actividad de		Explosiva		10	
3. GRUPO 2: trabajara la actividad con l	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		10	
5.grupo 3:trabajar la actividad de pega	Velocidad	Maxima		10	
cada grupo durara 10 minutos en cada		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad : se dividira en 6 grupos	Acoplamiento		30
2.	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
atrapar		x	
saltar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15. motivacion		x	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con :	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/7/2022	**Lugar:club**	**Municipio: la palma**		**Hora:02:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fortalecer el manejo del balon y la agilidad en cada uno de los estudiantes

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.saludo y charla motivacional	llamado a lista		**x**	10	
2.llamado a lista	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cronometro,pito, balon,conos**
1.carrera por numeros	Fuerza	MAXIMA	**X**	15	
2.que no te pillen		Explosiva		15	
3carrera de numeros por debajo de las	Resistencia	Aerobica		15	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1relevos pendulares	Acoplamiento		20
2velocidad de reaccion	Ritmo	x	30
	Equilibrio	x	
	Orientación		20
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		x	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con :	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1. Estiramiento		x		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/7/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer el manejo del balon con los pies

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.trotar y hacer diferentes ejercicios d	Calentamiento			10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**cronometro, pito, conos platillos**
1.se harmaran dos grupos de	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
2.pases por tiros		Explosiva		10	
3.conduccion y pase diagonal	Resistencia	Aerobica		10	
4.crusar el bosque de conos		Anaerobica		10	
5.cada grupo pasara por los ejercicios n	Velocidad	Maxima		30	
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1 se hara la actividad del juego de la	Acoplamiento	**x**	10
2.se pondra en practica los ejercicicos	Ritmo	x	10
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 acoplamiento		x	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
partido	**x**			**10**	**balon , pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6. simon dice	**x**		x	**10**	
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20	Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon y las actividades de la seccion anterior					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		x	10	
3.calentamiento por medio de conos y	Calentamiento			10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 Mi	ronometro,pito,pelotas,platillos,cono
escape de marcaje	Fuerza	MAXIMA	x	15	
2.2 contra 1		Explosiva		15	
3.cubrir cada uno su espacio	Resistencia	Aerobica	x	15	
contrataque dos contra 1		Anaerobica	X	15	
		Maxima	x		
		esplazamien	x		
		Reacciòn	x		
		Estatica	x		
	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1partido tactico	Acoplamiento		30
2	Ritmo		
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido 1	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/7/2022	Lugar:gran	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 4 y 5	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: implementar la recreacion e integracion de los estudiantes y padres de familia mediante actividad

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIÓN	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 Mi	onometro,camisa, platillos,conos , pin
1.pase entre trios	Fuerza	MAXIMA	x	10	
2.pase entre trios		Explosiva	x	10	
3.escape de marcaje	Resistencia	Aerobica	x	10	
4 2 contra uno uno defiende dos atacar		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima	x		
		esplazamien	x		
		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
pausas activas	Acoplamiento	x	5
actividad de balon trabajando los ejerc	Ritmo	x	20
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CORRER		X	
SALTAR		X	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.MOTIVACION		X	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1 partido	x			20	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		x		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

ANEXO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:02:00	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: FORTALECER LOS DIFERENTES CAMBIOS DE AGILIDAD Y EQUILIBRIO EN EL DEPORTE DE FUTBOL DE							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 M	bito,cronometro,camisa, platillos,conos
1.trabajo de contrataque	Fuerza	MAXIMA	x	10	
2.contrataque 6		Explosiva	x	10	
3.contrataque 5	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.contrataque 4		Anaerobica	x	10	
5.contra ataque 3	Velocidad	Maxima	x	10	
6.contra ataque 1		esplazamien	x	10	
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

PDF

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/7/2022	Lugar: pscin	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades: 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer movimientos musculares						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento		10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI	pito,cronometro, balon
1 iniciar con una serie de ejercicios	Fuerza	MAXIMA	x	10	
actividad uno: coordinación brazo der		Explosiva	x	10	
actividad dos:coordinación brazo izqui	Resistencia	Aerobica		10	
actividad tres: aser skipping cada ves q		Anaerobica		10	
actividad cuatro:se arman en parejas y	Velocidad	Maxima			
		esplazamien	x	30	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1 . Juego de ponchados de formaran	Acoplamiento	x	20
2 se aramanran los tres mismos gropos	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades: 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: implementar la agilidad y reccion con el balon en cada uno de los estudiantes						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodiscipli	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MI	pito,cronometro, platillos,conos
1 velocidad de reaccion	Fuerza	MAXIMA	x		
2.las 4 esquinas		Explosiva	x	20	
3.quitar el peto	Resistencia	Aerobica		20	
4.llegar y meter el balon		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.velocidad de rondos	Acoplamiento	x	30
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: fortalecer la reaccion ala ora de defender y atacar de los participantes de la escuela de formacion

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodiscipli	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MI	pito,cronometro, platillos,conos,aroz
1.contra ataque en parejas	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2contrataque en triangulo		Explosiva	x	30	
3.trabajo defencibo	Resistencia	Aerobica		20	
4.trabajo defencibo y reaccion al atacar		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.partido tactico trabajandolos	Acoplamiento	x	30
	Ritmo		
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
	Componete Teorico	TEMAS	
9			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/5/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 02:00	**N° de sesión:** 9	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer la agilidad y velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodiscipli	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑER	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2. trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
1 actividad 1 se formaran en linea	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2. actividad 2 se harmaran 2 grupos de		Explosiva	x	30	
los estudiantes inicia.ran el circuito sal	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. actividad 2. juego de piedra papel o	Acoplamiento	x	20
	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. actividad de super heroes	Reacción	x	20
se harman dos grupos de estudiantes	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social voluti	TEMAS	
15.			
16. motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ

Firma formador David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cronometro, platillos,conos,aroz,pinpo
1.pase cambio de orientacion y tiro	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2.centro y remate		Explosiva	x	20	
3.pase elebado y pase diagonal	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.actividad con conos: se harmaran do		Estatica		30	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.centro laterales	Acoplamiento	x	20
2.realizar paret y chutar	Ritmo	x	20
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltar		x	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con :	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento		10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		nometro,pito,escalera,pitos,conos,ar
1numero y trios situacion de juego en	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2.actividad sorteando conos		Explosiva		10	
3,actividad corre que te persiguen	Resistencia	Aerobica		10	
4.pase entre dos		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.realizala pared y chuta	Acoplamiento		30
2.	Ritmo		
	Equilibrio	x	
	Orientación	x	
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido				10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

0

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/7/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: la palma**		**Hora: 04:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					**N° de deportistas: 20**		**Edades:8 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer la resistencia por medio de actividades de desplazamiento							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2 calentamiento	Movilidad Articular		**x**	10	
3.CHARLA MOTIVACIONAL	Calentamiento		**x**	5	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**cronometro,pito, balones,conos**
1.pared ypases largos	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.pases entre 3 jugadores		explosiva	**x**	20	
3.cruzae el bosque de conos	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima	**x**		
		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.escape del marcaje	Acoplamiento	**x**	10
2.triangulacion y movimientos rotativo	Ritmo	x	
3.pared regate y tiro	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	x
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.		motivacion	x
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**balon y pito**
1.partido				**10**	
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edadades: 8 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular y calentamiento	Movilidad Articular	x	10	
trotar y correr	Calentamiento		10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cronometro,pito,conos
1. catividad 1 se armaran dos grupos	Fuerza	MAXIMA	X	30	
circuito 1 se trabajara en la primera mit		Explosiva	x	30	
2 circuito 2: el grupo B trabaja en la otr	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. se harmaran 4 grupos con la misma	Acoplamiento	x	10
2.siguen trabajando los mismos 4 grup	Ritmo	x	10
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 acoplamiento		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.		motivacion	x
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.					balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6. pase de balon	x		x	10	
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:8 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fortalecer la velocidad y coordinación en los estudiantes						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	
2.trabajo de calentamiento por medio	Movilidad Articular		x	10	
3. estiramientos	Calentamiento		x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 Mi	ronometro,pito,pelotas, platillos, cono
1.sorteando conos	Fuerza	MAXIMA	x	30	
2.numero y tiro		Explosiva	x	20	
3.tirando todos los conos	Resistencia	Aerobica	x	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1juego corto 4 contra 4	Acoplamiento	x	20
2.partido con 1 porteria grande y dos p	Ritmo	x	20
3	Equilibrio	x	20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		atrapar	x
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	componete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.		motivacion	x
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido 1	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora: 04:00	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:8 A 12aÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: implementar ejercicios basicos donde se trabaje la resistencia						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3 se harmaran 2 grupos donde cada gru	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 Mi	bito,cronometro,camisa, platillos,conos
se dividira en 4 partes la cancha	Fuerza	MAXIMA	x	20	
actividad 1 iniciaran con un circuito dor		Explosiva	x	20	
actividad 2: en el circuito 2 abran cuaro	Resistencia	Aerobica	x	20	
actividad 3:en el circuito abran 4 conos		Anaerobica	x		
actividad 4:en el circuito 4 trabajaran 2	Velocidad	Maxima	x		
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1 se harmaran dos grupos de	Acoplamiento	x	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CORRER		X	
SALTAR		X	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.MOTIVACION		X	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1partido			x	10	balon
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:8A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: implemetar la coordinación en los estudiantes						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplí	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.se harmaran por parejas un integrant	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 M	bito,cronometro,camisa, platillos,conos
1.tirar el cono	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2.el rondo 5 integrantes en cada grupo		Explosiva	x	20	
3sorteando conos	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.tirar todos los conos		Anaerobica		20	
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
partido tactico donde se trabajar las 4	Acoplamiento		x	30	
2	Ritmo				
	Equilibrio		x		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción		x		
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
correr			x		
9	Componete Teorico		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.motivacion			x		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con 1	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:08:00	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades: 8 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: fortalecer la velocidad y la reccion de los porteros

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3 charla motivacional	Calentamiento		10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito, cronometro, platillos, conos
1.reaccion y contra con el balon	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2.carrera por numero con velocidad		Explosiva	x	20	
3.relevos por todo el campo	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
posecion 5 contra 2	Acoplamiento	x	20
2.partido co comodines	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social voluti	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/7/2022	Lugar:picin	Municipio: la palma	Hora:o4:00	N° de sesión: 7 y 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades: 8A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon ,equilibrio y coordinación						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	empo 90 MI	pito,cronometro, platillos,conos
1estiramientos dentro y fuera de la	Fuerza	MAXIMA	x	20	
3 ejercicios articulares pieran y brasos		Explosiva	x	30	
3 actividad patos al agua	Resistencia	Aerobica		20	
4.actividad del limbo		Anaerobica			
5.partido futbol mano	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1compartir de comida	Acoplamiento	x	
2	Ritmo		
	Equilibrio	x	20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:8 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: implemetar la coordinación y dominio de balon

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.juego ponchados	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI	pito,cronometro, platillos,conos,aroz
1 se trabajar en dos grupos grupo A y	Fuerza	MAXIMA	x	20	
circuito 1 el grupo A se distribullen los		Explosiva	x	20	
circuito 2 cada participante transportar	Resistencia	Aerobica		20	
circuito 3 saltaran por ensima de dos a		Anaerobica			
grupo B	Velocidad	Maxima			
CIRCUITO 1 CIRCUITO 1 se trabaja entr		esplazamien	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.actividad 2. se organizaran fuera del	Acoplamiento	x	10
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
15.	Componete Social volutiv	TEMAS	
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:13 a 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer la agilidad y velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3. cse harmaran dos grupos donde incia	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	empo 90 MI pito,cronometro, platillos,conos y aros
se dividira en tres grupos	Fuerza	MAXIMA	x	20
grupo A se trabajar con escalera didac		Explosiva	x	20
grupo B se utilisan un platillo 3 conos	Resistencia	Aerobica		20
cada 10 minutos roran por todas las act		Anaerobica		
5	Velocidad	Maxima		
6		esplazamien	x	
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.actividad 4. se formaran en dos	Acoplamiento	x	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social voluti	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/7/2022	Lugar: plide	Municipio: la palma		Hora:04:00	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:8 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: implementar diferentes actividades para fortalecer la velocidad							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplı	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		x	10	
3.harmar un circulo y tocar el balon de	Calentamiento			10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito,cronometro, platillos,conos,aroz
1 actividad 1 se orgniza 4 grupos	Fuerza	MAXIMA	x	20	
circuito 1:abran 6 aros en la mitad del c		Explosiva	x	20	
circuito 2: abran 6 conos distribuidos e	Resistencia	Aerobica	x	20	
circuiro 3:abran 6 platillos distribuidos		Anaerobica		20	
circuito 4: abran 8 conos de dos colores	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.actividad de de contrataque y	Acoplamiento	x	10
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltar		x	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:8 A 12AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer la resistencia en los deportistas						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	x	10	
2.tranajo articular con las pates		Movilidad Articular	x	10	
3.iniciar con trote suave y luego correr		Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	empo 90 Mi	bnometro,pito,escalera,pitos,conos ,a
1.4 jugadores un toque	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2.conbinacion de pases		Explosiva		10	
3.conbinacion de pases en espacios re	Resistencia	Aerobica		10	
4.dinamica de conduccion y pase		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.conbmbinacion entre 4 jugadores y	Acoplamiento	x	30
	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social voluti	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido				10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con :	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

0

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/7/2022	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:8 A 12AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIÓN	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 Mi**	**bnometro,pito,escalera,pitos,conos,ar**
1. caminata asta la torre	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2. calentamiento		Explosiva	**x**	30	
3.iniciaremos la jornada donde se trab	Resistencia	Aerobica			
4 trotar		Anaerobica			
5 caminar	Velocidad	Maxima			
6. correr		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.fortalecer el estado fisico mediante	Acoplamiento	**x**	30
2.estiramientos ala ora de llegar ala to	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/7/2022	**Lugar:** POLI	**Municipio:** la palma	**Hora:** 06:00	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	x

Objetivo General: Fortalecer la integridad de cada participante

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2 calentamiento	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**cronometro,pito, balones,conos**
1actividad 1: se organizara una mesa	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2. actividad 2 se organizara un circulo d		Explosiva		10	
3. actividad 3 : se aran ejercicios de coo	Resistencia	Aerobica		30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. actividad 4: se harmaran 4 grupos	Acoplamiento	**x**	20
2. actividad 5: cada grupo iniciara a toca	Ritmo	x	20
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
trotar		x	10
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:06:00	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edadades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General: fortalecer el toque del balon con los pies

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular y calentamiento	Movilidad Articular	x	10	
	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	empo 90 MI	cronometro,pito,conos
1. catividad 1 iniciaremos con un	Fuerza	MAXIMA	X	20	
se formaran dos grupos de 10 participa		Explosiva	x	30	
actividad de atrapar la bandera	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
1. se harmaran 4 grupos con la misma	Acoplamiento	x	20	
2.siguen trabajando los mismos 4 grup	Ritmo	x	20	
3trabajo de recuperacion del balon un	Equilibrio	x		
4.manejo de balon por medio de odsta	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
8 acoplamiento		x		
9	Componete Teorico	TEMAS		
11.				
12				
13.				
	Componete Social volutiv	TEMAS		
15.				
16.		motivacion	x	
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6. pase de balon	x		x	10	
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer la velocidad y coordinación en los estudiantes

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIÓN	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo de calentamiento por medio	Movilidad Articular	x	10	
3. estiramientos	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		conometro,pito,pelotas, platillos, cono
1.actividad 1 circuito de relebos	Fuerza	MAXIMA	x	20	
cada estudiante del grupo tendra un lu		Explosiva	x		
2 : actividad 2: relebos con balones	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.actividad como sacar bien el balon co		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
se formaran 10 parejas donde cada	Acoplamiento	x	10	
al sonar el pito iniciaran a tocar el balo	Ritmo	x	10	
al sonar el pito un estudiante debera c	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		atrapar	x	
9	Componete Teorico	TEMAS		
11.				
12				
13.				
	mponete Social volutiv	TEMAS		
15.				
16.		motivacion	x	
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido 1	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la dase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/7/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 06:00	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13 A 17ÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	x	
Objetivo General: implementar ejercicios basicos de movimientos						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodiscipli	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3 se harmaran 2 grupos donde cada gru	Calentamiento		**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 M	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		bito,cronometro,camisa, platillos,conos
1actividad 1:trotar por toda la linea	Fuerza	MAXIMA		20	
2 actividad 2 :por medio de una escalera		Explosiva		20	
se harmaran dos grupos donde iniciara	Resistencia	Aerobica		20	
4ponchados		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.relebo con balones	Acoplamiento	**x**	20
2trasportar el balon con borde interno	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		X	
		X	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
		X	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1partido			x	**10**	**balon**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:13A 18 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: implementar movimientos tacticos					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.se harmaran por parejas un integrant	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ito,cronometro,camisa, platillos,conos
1 circuito de relevos	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2 fase 2 :correran los mas rapido que p		Explosiva	x	20	
3fase 3:un integrante saldra con su ma	Resistencia	Aerobica	x	20	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1circuito de escalera didactica	Acoplamiento	x	10
2circuito de conos	Ritmo		10
3circuito de platillos	Equilibrio	x	10
4.circuito integrado	Orientación		10
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/7/2022	**Lugar:**	polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 06:00
N° de sesión: 6		**N° de semana:** 2			
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas:** 20	
Edades: 3 A 17 AÑOS					
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x

Objetivo General: fortalecer el manejo del balon

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIÓN	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3. se harmaran dos grupos y se jugara f	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito, cronometro, platillos, conos**
1 actividad 1 circito de pases cortos	Fuerza	MAXIMA	x	20	
circuito de pases largo por laterales izq		Explosiva	x	20	
circuito de coordinación por medio de	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 2. se harmaran parejas	Acoplamiento	x	20
2 actividad 3 . Se harmaran en parejas y	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVIDESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades: 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon ,equilibrio y coordinación						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplı	x	Partidpaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito,cronometro, platillos,conos
1. actividad 1: cada participante eligira	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2. actividad 2 : cada ves que suene el p		Explosiva	x	30	
3 actividad tres :harmaran 4 grupos con	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1	Acoplamiento	x	
2	Ritmo		
actividad 3 se harman dos grupos de e	Equilibrio	x	20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:06:00	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer el dominio de las diferentes actividades de un portero

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.juego ponchados	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	empo 90 MI pito,cronometro, platillos,conos,aroz
1 actividad 1 se formaran en linea	Fuerza	MAXIMA	x	20
circuto de escape de marcaje		Explosiva	x	20
circuito de marcaje dos a dos	Resistencia	Aerobica		20
4.		Anaerobica		
5	Velocidad	Maxima		
6		esplazamien	x	
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1 circuito de marcage 1 contra 1	Acoplamiento	x	20
2 circuto de marcaje todo el equipo	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:13 a 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: fortalecer la agilidad y velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIÓN	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2. trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3. cse harmaran dos grupos donde inci	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito, cronometro, platillos, conos y aros
1 actividad 1 se formaran en linea	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2. actividad 2 se harmaran 2 grupos de		Explosiva	x	30	
3. actividad 3 :los estudiantes el circuit	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. actividad 4. se formaran en dos	Acoplamiento	x	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16. motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/7/2022	**Lugar:**	polid	**Municipio:**	la palma	**Hora:**	06:00
N° de sesión:	10	**N° de semana:**	4				
Nombre del Formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas:**	20	**Edades:**	13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		x	
Objetivo General:	implementar diferentes actividades para fortalecer la velocidad						
Objetivo Especifico:	Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.harmar un circulo y tocar el balon de	Calentamiento		10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**pito,cronometro, platillos,conos,aro**
1.actividad de posesion con 2	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2.posesion 5 contra 2		Explosiva	x	20	
3.posesion porterias+1	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.juego corto contra 4	Acoplamiento	x	30
.posecion en 3 sonas	Ritmo	x	
3	Equilibrio		20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltar		x	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/7/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: fortalecer el manejo del balon con el pie

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
3.iniciar con trote suave y luego correr	Calentamiento		**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	**nometro,pito,escalera,pitos,conos ,a**
1actividad que no te pillen	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.carrera por numeros		Explosiva		20	
3.relevos pendulares	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.relevos por todo el campo	Acoplamiento		**x**	20	
2.circuito de potencia	Ritmo			20	
3	Equilibrio		x		
4	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
atrapar			x		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

0

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/7/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:13 A 17AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x	

Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		x	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	empo 90 Mi	nometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar
1.paredes y pase largo	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2.llegadas por ambas bandas		Explosiva	x	20	
3.cruzar el bosque de conos	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.pared regate y tiro	Acoplamiento	x	30
2.	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido				10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

0

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/7/2022	**Lugar:** polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 06:00	**N° de sesión:** 13	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		X
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon por medio de pases largos y cortos						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2. tranajo articular con las pates	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 Mi**	**nometro,pito,escalera ,pitos,conos ,a**
1. ACTIVIDAD UNO: se dividira en 4	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2.1. GRUPO 1 :trabajara la actividad de		Explosiva		10	
3. GRUPO 2: trabajara la actividad con l	Resistencia	Aerobica			
4. GRUPO 3:trabajaran como parar un b		Anaerobica		10	
5. grupo 4:trabajar la actividad de pega	Velocidad	Maxima		10	
cada grupo durara 10 minutos en cada		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. actividad se organizaran dos grupos	Equilibrio	x	30
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
atrapar		x	
saltar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15. motivacion		x	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/8/2022	Lugar:club	Municipio: la palma		Hora:02:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:6 A8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon y la agilidad en cada uno de los estudiantes							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.saludo y charla motivacional	llamado a lista	x	10	
2.llamado a lista	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cronometro,pito, balon,conos
1.calentamiento por medio de juego	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2.ejercicio de pase con borde interno y		Explosiva		10	
3 pases laterales cordinados	Resistencia	Aerobica		10	
4.pases filtrados por medio de dos con		Anaerobica		10	
5.toques en pared por medio de conos	Velocidad	Maxima		10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. trabajo tactico	Acoplamiento		
2.se organizaran por grupos y iniciaran	Ritmo	x	30
3 cada grupo tocara cada ves mas lejos	Equilibrio	x	30
4.partido	Orientación		20
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		x	10
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		x		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer el manejo del balon con los pies

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIÓ	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.trotar y hacer diferentes ejercicios d	Calentamiento		10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI	cronometro,pito,conos platillos
1.se harmaran dos grupos de	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2.pases por tiros		Explosiva		10	
3.conduccion y pase diagonal	Resistencia	Aerobica		10	
4.crusar el bosque de conos		Anaerobica		10	
5.cada grupo pasara por los ejercicios n	Velocidad	Maxima		30	
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1 se hara la activida te partido en	Acoplamiento	x	30
2.se pondra en practica los ejercicios	Ritmo	x	10
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 acoplamiento		x	10
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
partido	x			10	balon , pito
2.					
3.					
4.					
5					
6. simon dice	x		x	10	
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/8/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon y las actividades de la seccion anterior					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.calentamiento por medio de conos y	Calentamiento		10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**onometro,pito,pelotas, platillos, cono**
1.se harmaran dos grupos de	Fuerza	MAXIMA	**x**	10	
2.conduccion pase diagonal y lateral		Explosiva		10	
3.pase de atiros por parejas y pases lat	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.crusar el bosque de conos		Anaerobica	**X**	10	
actividad de pase con los ojos bendado		Maxima	**x**	20	
		esplazamien	**x**		
		Reacciòn	**x**		
		Estatica	**x**		
	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	Acoplamiento		
2.el paso del tunel: se harmara dos gru	Ritmo		10
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido 1	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/8/2022	Lugar:granj	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 4 y 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: implementar la recreacion e integracion de los estudiantes y padres de familia mediante actividad						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisdipli	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		onometro,camisa, platillos,conos , pin
1.pase entre trios	Fuerza	MAXIMA	x	10	
2.pase entre trios		Explosiva	x	10	
3.escape de marcaje	Resistencia	Aerobica	x	10	
4 2 contra uno uno defiende dos atacar		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima	x		
		esplazamien	x		
		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
pausas activas	Acoplamiento	x	5
actividad de balon trabajando los ejerc	Ritmo	x	20
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CORRER		X	
SALTAR		X	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.MOTIVACION		X	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1 partido	x			20	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento		x		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:02:00	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: FORTALECER LOS DIFERENTES CAMBIOS DE AGILIDAD Y EQUILIBRIO EN EL DEPORTE DE FUTBOL DE							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodiscipli	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 M	bito,cronometro,camisa, platillos,conos
1 se ara un trabajo lineal donde	Fuerza	MAXIMA	x	30	
actividad 1:se trabajar con 10 aros en li		Explosiva	x	30	
actividad 2:abran 4 conos en forma ver	Resistencia	Aerobica	x		
actividad 3: se trabajara 10 conos dond		Anaerobica	x		
actividad 4:pasar con skipping en zigza	Velocidad	Maxima	x		
6.actividad juego la momia se harmar		esplazamien	x	20	
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1	Acoplamiento		
2	Ritmo		
3.ACTIVIDAD 2 ejercicios de equilibrio	Equilibrio	x	30
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/8/2022**	**Lugar: pscir**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: fortalecer movimientos musculares						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.charla motivacional	Calentamiento		10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, balon**
1se organizaran por parejas y	Fuerza	MAXIMA	**x**	10	
actividad uno: coordinación brazo der		Explosiva	**x**	10	
actividad dos:coordinación brazo izqui	Resistencia	Aerobica		10	
actividad tres: aser skipping cada ves q		Anaerobica		10	
actividad cuatro:se arman en parejas y	Velocidad	Maxima			
		esplazamien	**x**	30	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1 . Juego de ponchados de formaran	Acoplamiento	**x**	20
2 se aramanran los tres mismos gropos	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	15
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:02:00	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades: 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: implementar la agilidad y reccion con el balon en cada uno de los estudiantes							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 N	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito,cronometro, platillos,conos
actividad que no te pillen	Fuerza	MAXIMA	x		
carrera por numeros (velocidad)		Explosiva	x	20	
relevos pendurales	Resistencia	Aerobica		20	
		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima		20	
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.partido donde solo abra un arco y 4	Acoplamiento	x	30
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutir	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/8/2022**	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fortalecer la reaccion ala ora de defender y atacar de los participantes de la escuela de formacion

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.charla motivacional	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**pito,cronometro, platillos,conos,aroz**
1.contra ataque en parejas	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
2contrataque en triangulo		Explosiva	**x**	30	
3.trabajo defencibo	Resistencia	Aerobica		20	
4.trabajo defencibo y reaccion al ataca		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.partido tactico trabajandolos	Acoplamiento	**x**	30
	Ritmo		
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
	Componete Teorico	TEMAS	
9			
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con :	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/5/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer la agilidad y velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MI	pito,cronometro, platillos,conos,aroz
1 actividad 1 se formaran en linea	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2.actividad 2 se harmaran 2 grupos de		Explosiva	x	30	
los estudiantes inicia.ran el circuito sal	Resistencia	Aerobica		20	
circuitos de conos y aros		Anaerobica			
bosque de conos	Velocidad	Maxima			
juego de relebos		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.actividad 2. juego de piedra papel o	Acoplamiento	x	20
	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.actividad de super heroes	Reacción	x	20
se harman dos grupos de estudiantes	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:02:00	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fortalecer velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI	cronometro, platillos,conos,aroz,pinpo
1.actividad de relebos	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2.circuito de velocidad de por medio d		Explosiva	x	20	
3.activida de pinpones	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.actividad con conos: se harmaran do	Flexibilidad	Estatica		30	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.actividad 2. juego de piedra papel o	Acoplamiento	x	20
	Ritmo	x	
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltar		x	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con :	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:02:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento			10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 Mi	nometro,pito,escalera,pitos,conos ,ar
1numero y trios situacion de juego en	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2.actividad sorteando conos		Explosiva		10	
3,actividad corre que te persiguen	Resistencia	Aerobica		10	
4.pase entre dos		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.realizala pared y chuta	Acoplamiento		30
2.	Ritmo		
	Equilibrio	x	
	Orientación	x	
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido				10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

0

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/8/2022	**Lugar:villa**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 M**	**bonometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
manejo de balon con el pie se	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
actividad de coordinación por medio d		Explosiva		30	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.actividad de carrera de costelas: se h	Equilibrio		x	30	
	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
atrapar			x		
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
11.					
12					
13.					
	mponete Social volutiv		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31/8/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer elmanejo del balon

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	**x**	10	
2.tranajo articular con las pates		Movilidad Articular	**x**	10	
		Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 Mi**	**bnometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
1.sorteando conos	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
2.numero y tiro		Explosiva		10	
3.corre que te persiguen	Resistencia	Aerobica		10	
4.pases en movimiento 3		Anaerobica		10	
5pase entre 2	Velocidad	Maxima		10	
		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.actividad de pelotas y cuchara cada p	Equilibrio	x	30
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
8	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
atrapar		x	
saltar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15. motivacion		x	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/8/2022	Lugar:POLI	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fortalecer la resistencia por medio de actividades de desplazamiento					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIÒN

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2 calentamiento	Movilidad Articular	x	10	
3.CHARLA MOTIVACIONAL	Calentamiento	x	5	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	cronometro,pito, balones,conos
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.pared ypases largos	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2.pases entre 3 jugadores		explosiva	x	20	
3.cruzae el bosque de conos	Resistencia	Aerobica	x	20	
		Anaerobica	x		
	Velocidad	Maxima	x		
		esplazamient	x		
7.		Reacciòn	x		
8.		Estatica	x		
9.	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.escape del marcaje	Acoplamiento	x	10
2.triangulacion y movimientos rotativo	Ritmo	x	
3.pared regate y tiro	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		trotar	x
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.		motivacion	x
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido				10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edadades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer el manejo del balon

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	
2.trabajo articular y calentamiento	Movilidad Articular		x	10	
trotar y correr	Calentamiento			10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	Tiempo 90 MI	cronometro,pito,conos
1. cativiad 1 se armaran dos grupos	Fuerza	MAXIMA	X	30	
circuito 1 se trabajara en la primera mit		Explosiva	x	30	
2 circuito 2: el grupo B trabaja en la otr	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. se harmaran 4 grupos con la misma	Acoplamiento	x	10
2. siguen trabajando los mismos 4 grup	Ritmo	x	10
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 acoplamiento		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.		motivacion	x
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.					balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6. pase de balon	x		x	10	
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/8/2022	**Lugar:**	polid	**Municipio:** la palma	**Hora:** 06:00
N° de sesión: 3		**N° de semana:** 1			
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas:** 20	
Edades: 9 a 12 años					

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer la velocidad y coordinación en los estudiantes

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOn	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2. trabajo de calentamiento por medio	Movilidad Articular	x	10	
3. estiramientos	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 Mi	onometro, pito, pelotas, platillos, cono
1. sorteando conos	Fuerza	MAXIMA	x	30	
2. numero y tiro		Explosiva	x	20	
3. tirando todos los conos	Resistencia	Aerobica	x	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1juego corto 4 contra 4	Acoplamiento	x	20
2. partido con 1 porteria grande y dos p	Ritmo	x	20
3	Equilibrio	x	20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		atrapar	x
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.		motivacion	x
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. partido 1	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/8/2022	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**		**Hora:06:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: implementar ejercicios basicos donde se trabaje la resistencia							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular		Movilidad Articular	**x**	10	
3 se harmaran 2 grupos donde cada gru		Calentamiento	**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 M**	**bito,cronometro,camisa, platillos,conos**
se dividira en 4 partes la cancha	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
actividad 1 iniciaran con un circuito dos		Explosiva	**x**	20	
actividad 2: en el circuito 2 abran cuatro	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
actividad 3:en el circuito abran 4 conos		Anaerobica	**x**		
actividad 4:en el circuito 4 trabajaran 2	Velocidad	Maxima	**x**		
6		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1 se harmaran dos grupos de	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CORRER		X	
SALTAR		X	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.MOTIVACION		X	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1partido			x	**10**	**balon**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: implemetar la coordinación en los estudiantes						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodiscipli	x	Partidpaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.se harmaran por parejas un integrant	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 Mbito,cronometro,camisa, platillos,conos	
1.tirar el cono	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2.el rondo 5 integrantes en cada grupo		Explosiva	x	20	
3sorteando conos	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.tirar todos los conos		Anaerobica		20	
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
partido tactico donde se trabajar las 4	Acoplamiento	x	30
2	Ritmo		
	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:06:00	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades: 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: fortalecer la velocidad y la reccion de los porteros							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisipli	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3 charla motivacional	Calentamiento		10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	empo 90 MI	pito,cronometro, platillos,conos
1.reaccion y contra con el balon	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2.carrera por numero con velocidad		Explosiva	x	20	
3.relevos por todo el campo	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
posecion 5 contra 2	Acoplamiento	x	20
2.partido co comodines	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/8/2022	Lugar:picin	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 7 y 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades: 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: fortalecer el manejo del balon ,equilibrio y coordinación

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodiscipli	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑER	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		x	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito, cronometro, platillos, conos
1estiramientos dentro y fuera de la	Fuerza	MAXIMA	x	20	
3 ejercicios articulares pieran y brasos		Explosiva	x	30	
3 actividad patos al agua	Resistencia	Aerobica		20	
4.actividad del limbo		Anaerobica			
5.partido futbol mano	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1compartir de comida	Acoplamiento	x	
2	Ritmo		
	Equilibrio	x	20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:06:00	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: implemetar la coordinación y dominio de balon							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIÓN	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		x	10	
3.juego ponchados	Calentamiento		x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI	pito,cronometro, platillos,conos,aroz
1 se trabajar en dos grupos grupo A y	Fuerza	MAXIMA	x	20	
circuito 1 el grupo A se distribullen los		Explosiva	x	20	
circuito 2 cada participante transportar	Resistencia	Aerobica		20	
circuito 3 saltaran por ensima de dos a		Anaerobica			
grupo B	Velocidad	Maxima			
CIRCUITO 1 CIRCUITO 1 se trabaja entr		esplazamien	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.actividad 2. se organizaran fuera del	Acoplamiento	x	10
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/8/2022**	**Lugar:polid**	**Municipio: la palma**	**Hora:06:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: fortalecer la agilidad y velocidad de los estudiantes por medio de diferentes actividades						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisipli	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3. cse harmaran dos grupos donde inci	Calentamiento	**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**pito,cronometro, platillos,conos y aros**
se dividira en tres grupos	Fuerza	MAXIMA	**x**	20	
grupo A se trabajar con escalera didac		Explosiva	**x**	20	
grupo B se utilisan un platillo 3 conos	Resistencia	Aerobica		20	
cada 10 minutos roran por todas las act		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.actividad 4. se formaran en dos	Acoplamiento	**x**	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido	**x**		x	**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREA...

Fecha:	22/8/2022	Lugar: plide	Municipio: la palma		Hora:06:00	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades: 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: implementar diferentes actividades para fortalecer la velocidad							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplı	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.harmar un circulo y tocar el balon de	Calentamiento		10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI	pito,cronometro, platillos,conos,aroz
1 actividad 1 se orgniza 4 grupos	Fuerza	MAXIMA	x	20	
circuito 1:abran 6 aros en la mitad del c		Explosiva	x	20	
circuito 2: abran 6 conos distribuidos e	Resistencia	Aerobica	x	20	
circuiro 3:abran 6 platillos distribuidos		Anaerobica		20	
circuito 4: abran 8 conos de dos colores		Maxima			
6	Velocidad	esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.actividad de de contrataque y	Acoplamiento	x	10
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
saltar		x	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/8/2022	**Lugar:**	polid	**Municipio:** la palma	**Hora:**	06:00	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					**N° de deportistas:** 20			**Edades:** 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: fortalecer la resistencia en los deportistas

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular	**x**	10	
3.iniciar con trote suave y luego correr	Calentamiento	**x**	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 M**	**nometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
1.4 jugadores un toque	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
2.conbinacion de pases		Explosiva		10	
3.conbinacion de pases en espacios re	Resistencia	Aerobica		10	
4.dinamica de conduccion y pase		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.conbmbinacion entre 4 jugadores y	Acoplamiento	**x**	30
	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	

9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			

	mponete Social voluti	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido				**10**	**balon y pito**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4.Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

0

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/8/2022		Municipio: la palma		Hora:04:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades: 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIÓN	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		x	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	empo 90 Mi	nometro,pito,escalera,pitos,conos,ar
1. caminata asta la torre	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2. calentamiento		Explosiva	x	30	
3.iniciaremos la jornada donde se traba	Resistencia	Aerobica			
4 trotar		Anaerobica			
5 caminar	Velocidad	Maxima			
6. correr		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.fortalecer el estado fisico mediante	Acoplamiento	x	30
2.estiramientos ala ora de llegar ala tor	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social voluti	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29/8/2022	polideporti	**Municipio: la palma**		**Hora:04:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIÒN	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 Mi**	**nometro,pito,escalera,pitos,conos,ar**
1. toque de primera mediante sircuito	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
2. saques laterales con precisión		Explosiva	**x**	10	
3.toque por medio de conos	Resistencia	Aerobica		10	
4.pases filtrados		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1 trabajp tactico mediante el partido	Acoplamiento	**x**	30
2	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29/8/2022	polideporti	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades: 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIÓ	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 Mi	nometro,pito,escalera,pitos,conos,ar
1. toque de primera mediante sircuito	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2. saques laterales con precisión		Explosiva	x	10	
3.toque por medio de conos	Resistencia	Aerobica		10	
4.pases filtrados		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1 trabajp tactico mediante el partido	Acoplamiento	x	30
2	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con :	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31/8/2022	polideporti	**Municipio: la palma**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: implementar actividades de reaccion y tactica en los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciò	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci**	**Marcar con**		**nometro,pito,escalera ,pitos,conos ,ar**
1. toque de primera mediante sircuito	Fuerza	MAXIMA	**X**	10	
2. saques laterales con precisión		Explosiva	**x**	10	
3.toque por medio de conos	Resistencia	Aerobica		10	
4.pases filtrados		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1 trabajp tactico mediante el partido	Acoplamiento	**x**	30
2	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
atrapar		x	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.					
3.					
4.					
5					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	**DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ**
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/8/2022	Lugar:club	Municipio: la palma	Hora:04:00	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:13 A17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: implementar actividades ludicas para la integracion de los estudiantes						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio	COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.tranajo articular con las pates	Movilidad Articular			
3.charla motivacional	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI	
1 toque de valon de peimera	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2. toque a corta y larga distancia		Explosiva		10	
3. trabajo de toque del balon lateralme	Resistencia	Aerobica		10	
4. pase filtrado por medio de conos		Anaerobica		10	
5.pase en pared	Velocidad	Maxima		10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.trabajo tactico mediante partido	Acoplamiento	x	10
2.toque	Ritmo	x	10
3. pase	Equilibrio		10
4.filtracion	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1. Estiramiento				
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 2	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edadades: 13 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x	

Objetivo General: fortalecer los pases cortos con el balon con difrentes actividades con los estudiantes de la escuela

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodiscipli	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.tranajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cronometro,pito,conos, balones
reaccion y tira se harman en parejas	Fuerza	MAXIMA	X	10	
el grupo A iniciara con un circuito dond		Explosiva	x	10	
actividad 1:pasaran por un circutio don	Resistencia	Aerobica		10	
3.relevos pendulares de fuerz se arma		Anaerobica		10	
4.relevos por todo el campo	Velocidad	Maxima		10	
		esplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.posesion con dos porteros	Acoplamiento		30
2.los porteros tambien juegan con los	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8acoplamiento		x	10
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	x	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:06:00	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:13 a 17años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: fortalecer la velocidad mediantes ejercicios con el balon							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodiscipli	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		onometro,pito,pelotas, platillos, cono
se trabajaba 1 circuitos donde cada	Fuerza	MAXIMA	x		
actividad 1:se formaran grupos de a tre		Explosiva		20	
actividad 2:iniciaran el ejercicio de un	Resistencia	Aerobica		20	
actividad 3:se organizaran en cada late		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1 actividad :se formaran dos grupos	Acoplamiento	x	20
2actividad 2:aprender a sacar el balon	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido 1	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:13A17ÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Generar ejercicios donde de logre trabajar el dominio del balon al suelo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodiscipli	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 M	bito,cronometro,camisa, platillos,conos
1.conduccion y pace diagonal	Fuerza	MAXIMA		20	
2.pases entre trios		Explosiva		20	
3.mete y corre	Resistencia	Aerobica		20	
4.triangula y muevete		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1pared regate y tiro	Acoplamiento	x	30
2	Ritmo		
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CORRER		X	
SALTAR		X	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.MOTIVACION		X	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1partidido futbol de mano	x				10
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/8/2022	Lugar:picin	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 5 y 6	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:13A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: fortalecer la velocidad y el compañerismo							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		bito,cronometro,camisa, platillos,conos
ejercicios de entrenamiento fuera y	Fuerza	MAXIMA	x	20	
actividad articular		Explosiva	x	20	
actividad sumba	Resistencia	Aerobica	x	20	
actividad patos al agua		Anaerobica		20	
actividad de compartir con los compañ	Velocidad	Maxima		20	
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1JUEGO RECREATIVO la gallinita siega	Acoplamiento	x	20
2	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido de futbol mano	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:06:00	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades: 13A 17AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: fortalecer el manejo del balon							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito,cronometro, platillos,conos
1 actividad 1 circito de aros y conos	Fuerza	MAXIMA	x	20	
se armaran 2 grupos de estudiantes do		Explosiva	x	20	
3 actividad 2 pisar el balon en linea re	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamient	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.actividad 2. se harmaran parejas	Acoplamiento	x	20
2	Ritmo	x	20
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutir	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 7		N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20			Edades: 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: fortalecer el manejo de balon con ejercicios orientados							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodiscipli	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		x	10	
3.	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI	pito,cronometro, platillos,conos
1.dinamica pases con pared	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2tirar el cono		Explosiva	x	20	
3.sucesion de pases	Resistencia	Aerobica		20	
4.actividad del rondo		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.pocicion en 3 sonas se trabajan	Acoplamiento	x	30
	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
ATRAPAR		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutir	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con :	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión:	N° de semana: 3
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:6A 17 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x	

Objetivo General: fotlacer ejercicios motrices por medios de natacion

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito, cronometro, platillos,conos,aroz
1 se formaran dos grupos donde	Fuerza	MAXIMA	x	20	
1. actividad de cordinacios brazos y pie		Explosiva	x	20	
1.actividad de desplasamientos	Resistencia	Aerobica		20	
1.actividad en grupos de estiramientos		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. actividad con aroz	Acoplamiento	x	20
2actividad 6porterias pequeñas	Ritmo		20
tres defenderan las porterias y tres ata	Equilibrio		20
3posesion 5 contra 2	Orientación		20
ejercicio : pasar el balon por debajo de	Diferenciación		10
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
15.	mponete Social volutir	TEMAS	
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido futbol mano	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/8/2022	Lugar:villa	Municipio: la palma		Hora:06:00	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:13 a 17 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: fortalecer la agilidad, velocidad,amortiguacion y parada del balon en los participantes de la escue							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodiscipli	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular		x	10	
3.charla motivacional	Calentamiento				listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	iempo 90 MI	pito,cronometro, platillos,conos,aroz
se formaran dos grupos de	Fuerza	MAXIMA	x	20	
se harmaran 2 grupos de estudiantes		Explosiva	x	30	
circuito 1 actividad 1 manejo de balon	Resistencia	Aerobica		20	
actividad 2:saque dirijido a pie derech		Anaerobica			
actividad 3:controlar balon con la plant	Velocidad	Maxima			
el circuito 2 consiste en tre actividades		esplazamien	x		
actividad 1 saltar pies juntos por tres a		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
partido con comodim	Acoplamiento	x	20
partido con una porteria grande y una	Ritmo	x	
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edadades: 13a 17años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: fortalecer los pases cortos, largos con el balon con difrectes actividades con los estudiantes de la						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplì	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIO	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.tranajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		cronometro, pito, conos, balones
1.numero y tir0	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2. conbinado entre dos jugadores y tir		Explosiva	x	10	
3. conduccion y pase diagonal	Resistencia	Aerobica		10	
4.crusar el bosque de conos		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1actividad de partido tactico donde	Acoplamiento		30
2	Ritmo		
3	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8acoplamiento		x	10
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.partido	x		x	x	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma		Hora:06:00	N° de sesión: 12	N° de semana:
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO					N° de deportistas: 20		Edades:13 a 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: IMPLEMENTAR EL DEPORTE							
Objetivo Especifico: IMPLEMENTAR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL MES DE ABRIL							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 N	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento			listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	empo 90 MI	pito,cronometro, platillos,conos,aroz
iniciacion de organización de eqipos	Fuerza	MAXIMA	x	20	
sorteo		Explosiva	x	20	
partido 1	Resistencia	Aerobica		20	
partido2		Anaerobica		20	
partido tercero y cuarto	Velocidad	Maxima		20	
patido primero y segundo		esplazamien	x	20	
premiacion		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido					
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con :	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 12	N° de semana:
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20		Edades:13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: fortalecer la velocidad y coordinación en los estudiantes						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplir	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo de calentamiento por medio	Movilidad Articular	x	10	
3. estiramientos	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ronometro,pito,pelotas, platillos, cono
1.sorteando conos	Fuerza	MAXIMA	x	30	
2.numero y tiro		Explosiva	x	20	
3.tirando todos los conos	Resistencia	Aerobica	x	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1juego corto 4 contra 4	Acoplamiento	x	20
2.partido con 1 porteria grande y dos p	Ritmo	x	20
3	Equilibrio	x	20
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		atrapar	x
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.		motivacion	x
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido 1	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 13	N° de semana: 5
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO			N° de deportistas: 20		Edades:13 A 17ÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: implementar ejercicios basicos donde se trabaje la resistencia					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOn	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3 se harmaran 2 grupos donde cada gru	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		bito,cronometro,camisa, platillos,conos
se dividira en 4 partes la cancha	Fuerza	MAXIMA	x	20	
actividad 1 iniciaran con un circuito dor		Explosiva	x	20	
actividad 2: en el circuito 2 abran cuaro	Resistencia	Aerobica	x	20	
actividad 3:en el circuito abran 4 conos		Anaerobica	x		
actividad 4:en el circuito 4 trabajaran 2	Velocidad	Maxima	x		
6		esplazamien	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1 se harmaran dos grupos de	Acoplamiento	x	20
2	Ritmo	x	
3	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CORRER		X	
SALTAR		X	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.MOTIVACION		X	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1partido			x	10	balon
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	10		
2. Retroalimentaciòn de la clase				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	31/8/2022	Lugar:polid	Municipio: la palma	Hora:06:00	N° de sesión: 5	N° de semana: 5
Nombre del Formador: DAVID ESTEBAN CHAPARRO				N° de deportistas: 20	Edades:13A 18 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: implemetar la coordinación en los estudiantes					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisipli	x	Participaciòr	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		COMPAÑERI	X	Juego Limpio		COPERACIOI	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.trabajo articular	Movilidad Articular	x	10	
3.se harmaran por parejas un integrant	Calentamiento	x	10	listado de niños participantes

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		pito,cronometro,camisa, platillos,conos
1.tirar el cono	Fuerza	MAXIMA	x	20	
2.el rondo 5 integrantes en cada grupo		Explosiva	x	20	
3sorteando conos	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.tirar todos los conos		Anaerobica		20	
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
partido tactico donde se trabajar las 4	Acoplamiento	x	30
2	Ritmo		
	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr		x	
9	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
	mponete Social volutiv	TEMAS	
15.			
16.motivacion		x	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

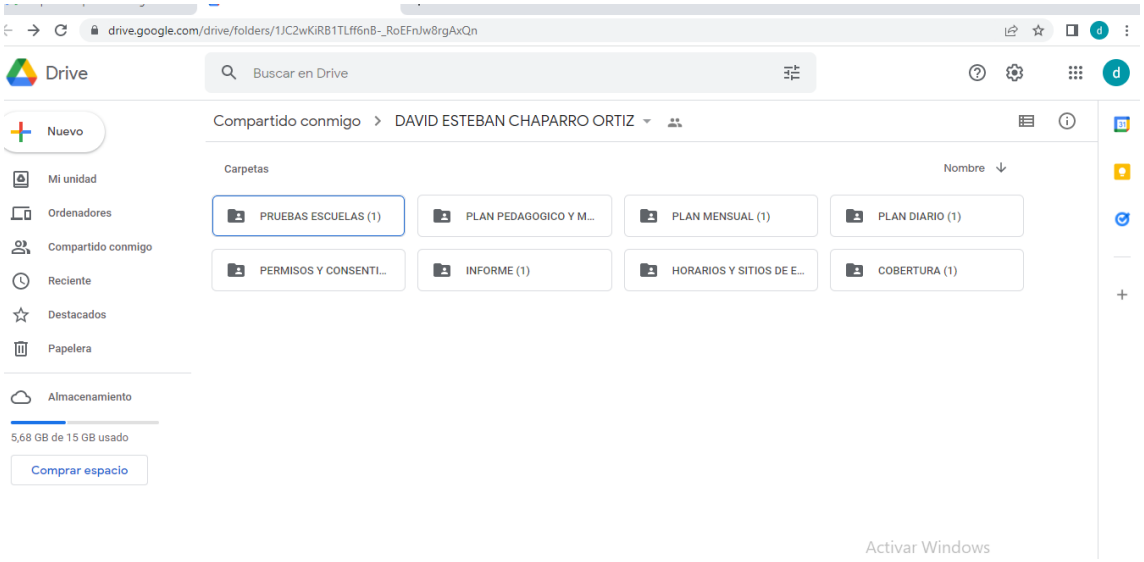
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partido	x		x	10	balon y pito
2.					
3.					
4.					
5					
6					
7.					

PARTE FINAL

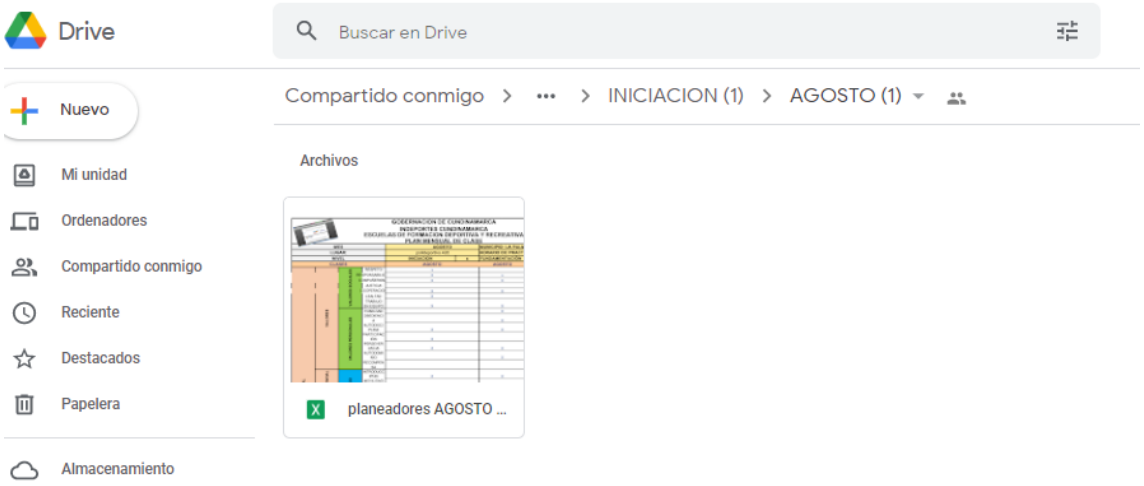
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casay recomendaciones g				

Nombre del formador:	DAVIDESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
Firma formador	David Esteban Chaparro Ortiz

ACTIVIDAD NO 07



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Papelera

Almacenamiento

5,63 GB de 15 GB usado

Comprar espacio

Compartido conmigo > ... > PERDECIONAMIENTO (1) > JULIO (1)

Archivos



planeadores julio men...

Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Papelera

Almacenamiento

Compartido conmigo > ... > FUNDAMENTACION (1) > AGOSTO (1)

Archivos



planeadores AGOSTO ...

Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Papelera

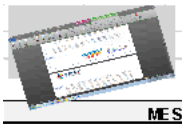
Almacenamiento

Compartido conmigo > ... > PERDECIONAMIENTO (1) > AGOSTO (1)

Archivos



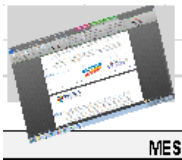
planeadores AGOSTO ...



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

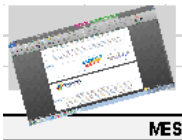
MES					**AGOSTO**		**MUNICIPIO: LA PALMA**	
LUGAR:					polideportivo 420		**HORARIO DE PRAC**	02:00 PM A 04:00 PM
NIVEL					**INICIACION**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES					**AGOSTO**		**AGOSTO**	**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		x			x
			SPONSABILID		x		x	
			OMPAÑERISM		x		x	x
			JUSTICIA					x
			OOPERACIO		x		x	x
			LEALTAD		x			
			TRABAJO EN EQUIPO		x		x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				x	x
			OBEDIENCIA				x	x
			AUTODISCIPLINA		x		x	
			PARTICIPACIÓN		x			x
			PERSEVERANCIA		x		x	x
			AUTODOMINIO				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	x
			RITMO		x		x	x
			EQUILIBRIO		x		x	x
			ORIENTACION					x
			FERENCIACI					x
			REACCIÓN				x	x
			ADAPTACIÓN				x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		x	x
			VELOCIDAD		x		x	x
			FLEXIBILIDAD		x			
			RESISTENCIA		x		x	x
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE		x		x	x
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	S DE INTEGR				x	x
			OS TRADICIO		x		x	x
			CIDADES ARTI					
			TOS RECREA		x		x	x
			ALES RECRE					
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENT		x		x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		ENTACION DEL TABAJO ECHO DURANTE LA JONAD		CHARLAS Y MOTIVACIONES PARA MEJORAR ACTIVIDADES PROP	

FIRMA FORMADOR: David Esteban Chaparro Ortiz



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

MES				AGOSTO		MUNICIPIO: LA PALMA		
LUGAR:				polideportivo 420		HORARIO DE PRAC	04:00 PM A 06:00 PM	
NIVEL				INICIACION		FUNDAME	X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				AGOSTO		AGOSTO		AGOSTO
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x				x
			SPONSABILID	X		x		
			MPAÑERISM	X		X		X
			JUSTICIA					X
			OOPERACIO	X		X		X
			LEALTAD	X				
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X		X
			OBEDIENCIA			X		X
			AUTODISCIPLINA	X		X		
			PARTICIPACIÓN	X				X
			PERSEVERANCIA	X		X		X
			AUTODOMINIO			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		X
			RITMO	X		X		X
			EQUILIBRIO	X		X		X
			ORIENTACION					X
			FERENCIACI					X
			REACCIÓN			X		X
			ADAPTACIÓN			X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X
			VELOCIDAD	X		X		X
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA	X		X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X		X
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	S DE INTEGR			X		X
			OS TRADICIO	X		X		X
			DADES ARTI					
			TOS RECREA	X		X		X
			ALES RECRE					
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO	X		X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	ENTACION DEK TABAJO ECHO DURANTE LA JONA		CHARLAS Y MOTIVACIONS PARA MEJORAR ACTIVIDADES PROP		



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

MES				AGOSTO	MUNICIPIO: LA PALMA		
LUGAR:				polideportivo 420	HORARIO DE PRAC	06:00 PM A 08:00 PM	
NIVEL				INICIACION		FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIEN x
CLASES				AGOSTO	AGOSTO	AGOSTO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x	
			SPONSABILID	X	x		
			MPAÑERISM	X	X	X	
			JUSTICIA			X	
			OOPERACIO	X	X	X	
			LEALTAD	X			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	X	
			OBEDIENCIA		X	X	
			AUTODISCIPLINA	X	X		
			PARTICIPACIÓN	X		X	
			PERSEVERANCIA	X	X	X	
			AUTODOMINIO		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	X	
			RITMO	X	X	X	
			EQUILIBRIO	X	X	X	
			ORIENTACION			X	
			FERENCIACIÓ			X	
			REACCIÓN		X	X	
			ADAPTACIÓN		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA	X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X	
		ELEMENTOS TÁCTICOS					
		RECREATIVO	S DE INTEGR		X	X	
			OS TRADICIO	X	X	X	
			DADES ARTI				
			TOS RECREA	X	X	X	
			LES RECRE				
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	ENTACION DEL TABAJO ECHO DURANTE LA JONAD	CHARLAS Y MOTIVACIONES PARA MEJORAR ACTIVIDADES PROP		

ANEXO 9









ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

OFICINA CULTURA, TURISMO Y DEPORTES.	REPÚBLICA DE COLOMBIA MUNICIPIO DE LA PALMA, CUNDINAMARCA NIT: 899999369-1	Código:	SDSS-OCTD 401.3.012
		Versión:	01
	CERTIFICACIONES	Página 1 de 1	

La Palma Cundinamarca, 1 agosto de 2022.

EL SUSCRITO JEFE DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES,

HACE CONSTAR:

QUE **DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTÍZ** IDENTIFICADO CON LA CÉDULA DE CIUDADANÍA **NO. 1´069.054.783 DE BOGOTÁ D.C.**, PRESTÓ SUS SERVICIOS COMO **INSTRUCTOR DE FÚTBOL DE SALÓN**, DURANTE EL PERÍODO COMPRENDIDO ENTRE EL 01 DE JULIO DE 2022 AL 31 DE JULIO DE 2022, CUMPLIENDO SUS OBLIGACIONES ESTABLECIDAS EN SU RESPECTIVO CONTRATO.

LA PRESENTE CERTIFICACIÓN SE EXPIDE AL PRIMER (1) DÍA DEL MES DE AGOSTO DE 2022.

CRISTHIAN HERNÁN DELGADO CIFUENTES
JEFE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

ACOMPAÑAMIENTOS







POLITICA PUBLICA



Presentación
política pública Dep

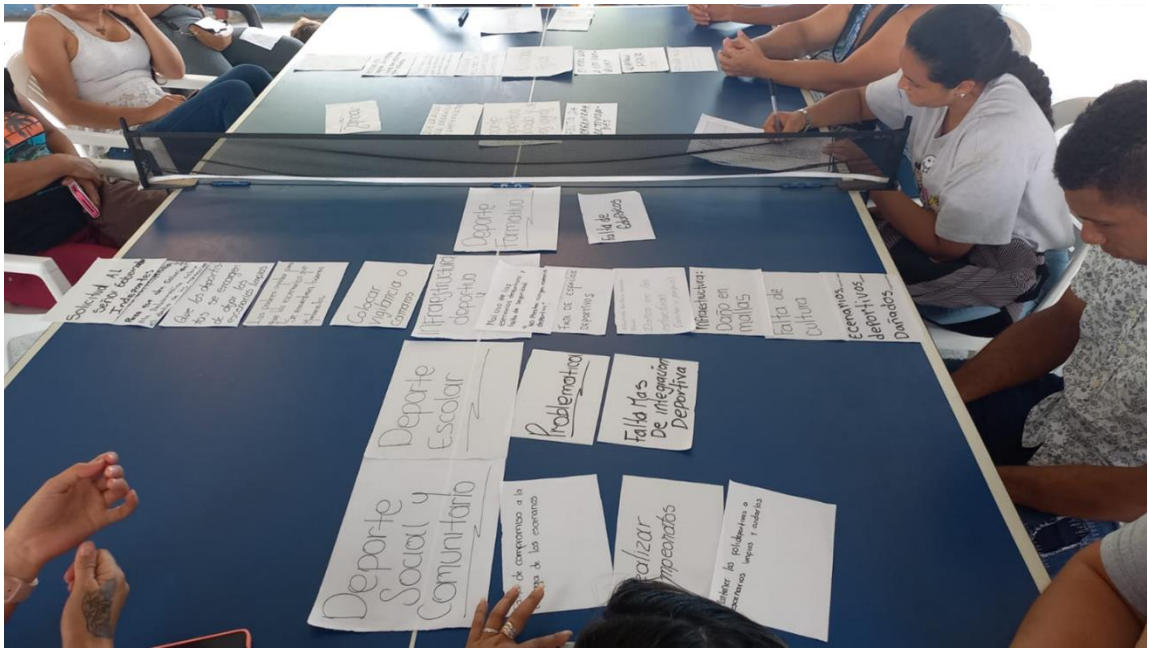


Tabulación de mesa de trabajo.pdf

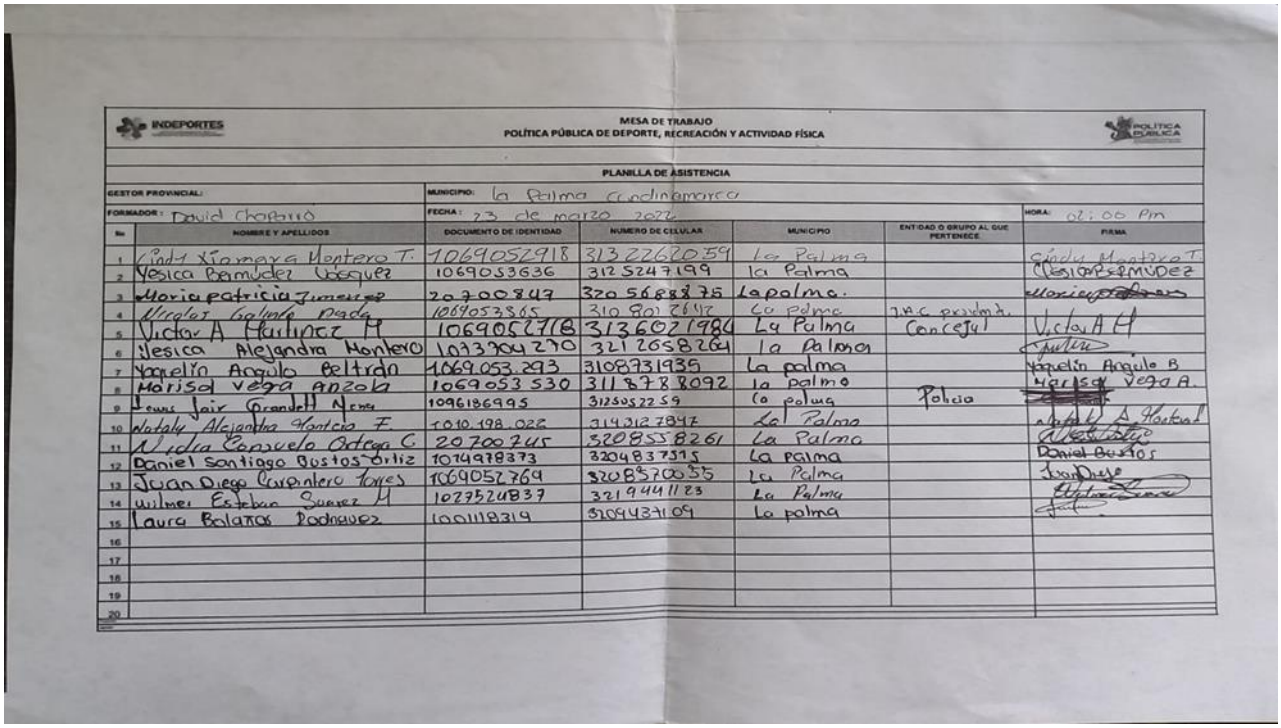


		Colocar vigilancia o cámaras. Pedirle recursos al gobernador.	
LA PALMA	Deporte formativo	Falta de profesores	problema
LA PALMA	Deporte formativo	Solicitar más profesores	solución
LA PALMA	Deporte competitivo asociado y de altos rangos	Falta de organización de actividades El mal uso de los parques vio saludables	Problema
LA PALMA	Deporte competitivo asociado y de altos rangos	Que el alcalde organice campeonatos. Organización de cuidado en los diferentes parques	solución
LA PALMA	Actividad física	Falta de actividades para mejorar capacidad física.	problema
LA PALMA	Actividad física	Colocar multas a quienes dañen elementos de recreación. Pasar cartas a la alcaldía dándoles de conocer los problemas de los escenarios y donde se realiza actividades físicas. Contar con jornadas más continuas de entrenamiento.	

Tabulación de mesa de trabajo			
Municipio	Temática	Aportes de mesa de trabajo	Situación
LA PALMA	Deporte social y comunitario	Falta de entrégala a la hora de entrega de escenarios	problema
LA PALMA	Deporte social y comunitario	Mantener los escenarios limpios y	problema
LA PALMA	Deporte social y comunicativo	Realización de campeonatos	problema
LA PALMA	Deporte escolar	Falta de mas instructores deportivos	problema
LA PALMA	Infraestructura deportiva y recreativa	Mal uso de escenarios deportivos No prestar escenarios deportivos Daños en las estructuras Daño en mallas y entradas de los polideportivos Falta de cultura	problemas
LA PALMA	Infraestructura deportiva y recreativa	Que los deportistas se encarguen de dejar limpios los escenarios deportivos. Los padres ayudar a que los escenarios se encuentren en buen estado.	soluciones


Deporte Social y Comunitario
Deporte Escolar
Problematica
Falta de Integracion Deportiva
Falta de cultura
Deporte Tradicional


LA PALMA
RESPONSABILIDAD DE TODOS



INDEPORTES

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

POLÍTICA PÚBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL:

MUNICIPIO: La Palma Cundinamarca

FORMADOR: David Charbel

FECHA: 23 de marzo 2026

HORA: 01:00 Pm

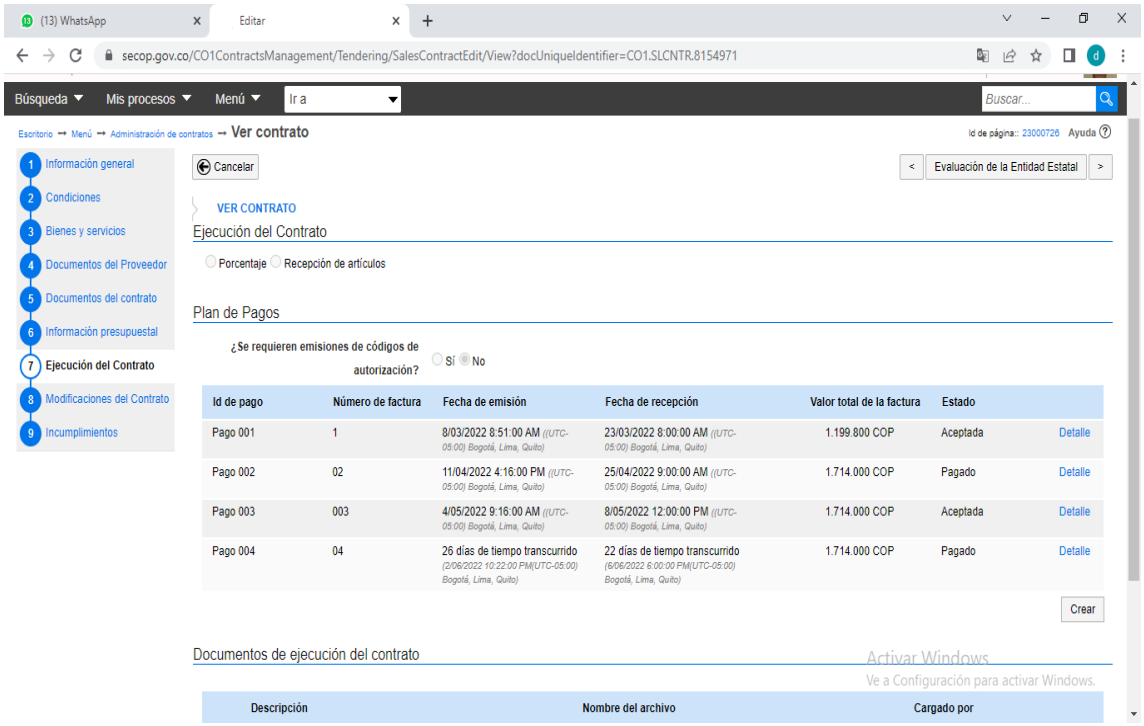
No.	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Cindy Xiomara Montero T.	1069052918	3132262059	La Palma		Cindy Montero T.
2	Yesica Bermúdez Vásquez	1069053636	3125247199	la Palma		Yesica Bermúdez
3	Maria patricia Jimenez	20700847	3205688875	La palma.		Maria [illegible]
4	Nicolas Galindo Pada	1069053565	310 801 2647	La Palma	J.A.C. presidente	
5	Victor A Martinez M	1069057718	3136021984	La Palma	Concejal	Victor A M
6	Yesica Alejandra Montero	1033704270	3212658264	La Palma		
7	Yaquelin Angulo Beltran	1069.053.293	3108731935	La palma		Yaquelin Angulo B.
8	Marisol vega anzola	1069053530	3118788092	la palma		Marisol Vega A.
9	Jeuris Jair Grandett Nieves	1096186995	3125052259	La palma	Policia	
10	Natalia Alejandra Fonseca F.	1010.198.028	3143127847	La Palma		
11	Nidia Consuelo Ortega C.	20700245	3208558261	La Palma		
12	Daniel santiago Bustos Ortiz	1074978373	3204837315	La Palma		Daniel Bustos
13	Juan Diego Carvajalino Reyes	1069057769	3208570055	La Palma		Juan Diego
14	Wilmer Esteban Suarez M	1073524837	3219441123	La Palma		
15	Laura Bolaños Rodriguez	1001118314	3109431109	La palma		
16						
17						
18						
19						
20						

ANEXO PDF ACTIVIDAD 012

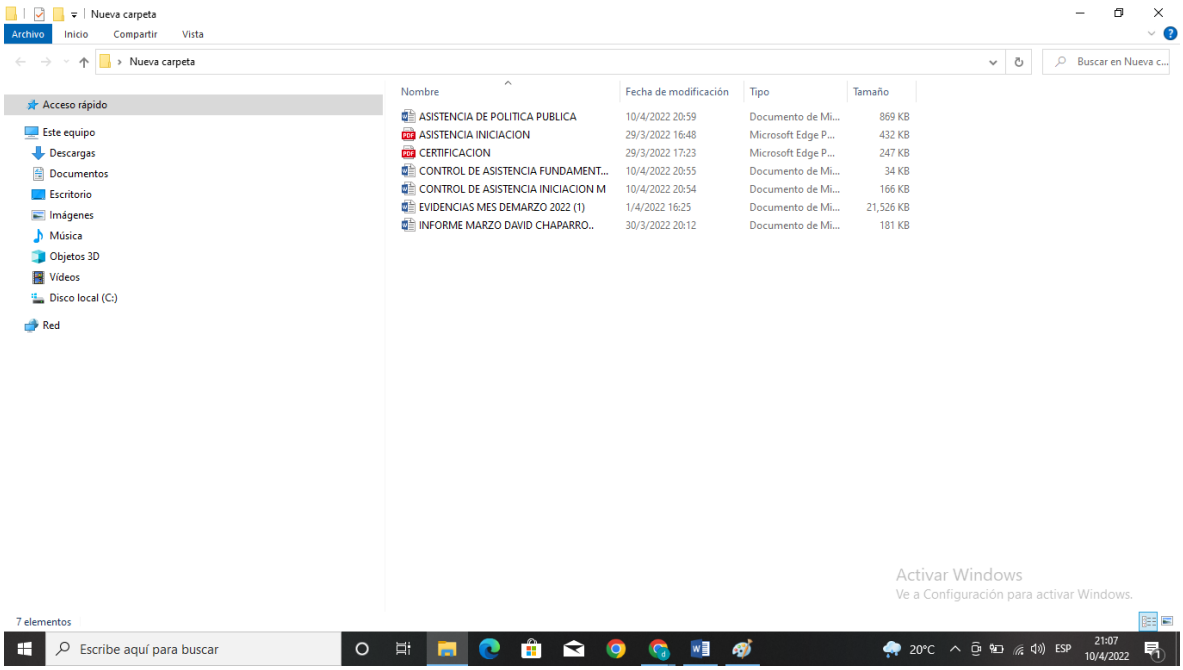
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



INFORME DE GESTIÓN CONTRA

CTUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

<table>
<tr><th colspan="10">INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 6 de 8
CONTRATO No.404 de 2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del Contratista</td><td colspan="9">DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ</td></tr>
<tr><td>Identificación del Contratista (C.C. / NIT)</td><td colspan="9">1069054783</td></tr>
<tr><td>Nombre y Cargo del Supervisor</td><td colspan="9">LUZ DARY RUSINQUE</td></tr>
<tr><td>Número del Contrato</td><td>404 DE 2022</td><td colspan="2">Pago Número</td><td>6</td><td>De</td><td>8</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>Período Informado</td><td>01/07/2022 a 30/07/2022</td><td colspan="2">No. De Registro Presupuestal</td><td colspan="5">RES - 2022000551DE 31/01/2022</td></tr>
<tr><td>Cuenta Bancaria y Entidad</td><td colspan="3">DAVIVIENDA 4659-OOO4-5928</td><td>Corriente</td><td></td><td>Ahorros</td><td>x</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>Valor del Pago</td><td colspan="9">1.714.000</td></tr>
<tr><td>Fecha Acta Inicio</td><td colspan="3">10 DE FEBRERO DEL 2022</td><td colspan="3">Fecha de Terminación Vigencia Inicial</td><td colspan="2">09/09 /2022</td></tr>
<tr><td>Prórroga</td><td>SI</td><td></td><td>NO</td><td>x</td><td colspan="3">Fecha de Terminación prórroga</td><td>N/A</td></tr>
<tr><td>Adición</td><td>SI</td><td></td><td>NO</td><td>x</td><td colspan="3">Valor Adicionado</td><td>N/A</td></tr>
<tr><td>Suspensiones</td><td>SI</td><td></td><td>NO</td><td>x</td><td colspan="3">Periodo de Terminación</td><td>N/A</td></tr>
<tr><td colspan="10">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</td></tr>
</table>

DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.	
Obligaciones específicas	**Actividades realizadas**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	Ejecute la organización de los niños y niñas que participaran en la escuela de formación de fútbol de salón de la palma Cundinamarca desde el 1 hasta el 31 de junio, donde se trabajó con la ayuda de la comunidad y padres de familia para así lograr adquirir la participación de 64 niños y niñas que harán parte de los tres niveles asignados que corresponde a iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, para así concretar mi presentación frente al alcalde y al secretario de deportes y recreación del Municipio de la Palma Cundinamarca el día 1 de julio del presente año.
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.	Informe la entrega del plan pedagógico y malla pedagógica de los tres niveles de formación que se trabaja en la escuela de formación de fútbol de salón los cuales son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, el día martes 1 de marzo del presente año.
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.	Ejecute las actividades planteadas en plan pedagógico y en la malla curricular exitosamente con los 3 grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento donde se cuentan las evidencias y beneficios que se ha logrado concluir en las secciones.
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiarios activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiarios activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	focalice una cobertura de 64 participantes los cuales están distribuidos en los tres niveles de formación los cuales son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, el cual tuvo lugar desde el 1 hasta el 30 de febrero. https://drive.google.com/drive/folders/1gclq-xR6azqa_Fi8WTKOcHiN9uEFat0R?usp=sharing

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..	Presente las diferentes evidencias por medio de la plataforma de la alcaldía dando a conocer el trabajo de la escuela de indeportes del área fútbol de salón.
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.	Ejecute las sesiones preparadas del mes de marzo en los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de la escuela de formación cumpliendo con las 36 sesiones asignadas. Iniciación Fechas: julio semana 1 lunes 4miércoles 6y jueves 7 junio semana 2: lunes 11, miércoles 13y jueves 14 junio semana 3: lunes 18, miércoles 20y jueves 21 junio semana 4: lunes 25 miércoles 27y jueves 28 fundamentación Fechas: julio semana 1 lunes 4miércoles 6y jueves 7 junio semana 2: lunes 11, miércoles 13y jueves 14 junio semana 3: lunes 18, miércoles 20y jueves 21 junio semana 4: lunes 25 miércoles 27y jueves 28

	perfeccionamiento Fechas: julio semana 1 lunes 4miércoles 6y jueves 7 junio semana 2: lunes 11, miércoles 13y jueves 14 junio semana 3: lunes 18, miércoles 20y jueves 21 junio semana 4: lunes 25 miércoles 27y jueves 28 Respectivas fechas en el drive Iniciación https://drive.google.com/drive/folders/1zt7UOHAscs2Nz6241G1koZ_FprG-SU2b?usp=sharing fundamentación https://drive.google.com/drive/folders/1JGGSoLwYKD0FyudfTbOyacQYtXupPBaN?usp=sharing perfeccionamiento https://drive.google.com/drive/folders/1RsH8e9iNc_MZbBo3CrFNC-QHTNuW4fmP?usp=sharing
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.	Presente el enlace de drive por el cual estoy trabajando los formatos de permisos y consentimientos, plan pedagógico, malla curricular, plan mensual, plan diario, informe, horarios y sitios de entrenamiento, cobertura y las pruebas respectivas para cada escuela. https://drive.google.com/drive/folders/1GQw0q3nlcGn9BRigaC wVk945fS9J7lX4?usp=shari

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.	Ejecute las sesiones preparadas del mes de marzo en los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de la escuela de formación cumpliendo con las 36 sesiones asignadas. Iniciación Fechas: julio semana 1 lunes 4miércoles 6y jueves 7 junio semana 2: lunes 11, miércoles 13y jueves 14 junio semana 3: lunes 18, miércoles 20y jueves 21 junio semana 4: lunes 25 miércoles 27y jueves 28 fundamentación Fechas: julio semana 1 lunes 4miércoles 6y jueves 7 junio semana 2: lunes 11, miércoles 13y jueves 14 junio semana 3: lunes 18, miércoles 20y jueves 21 junio semana 4: lunes 25 miércoles 27y jueves 28 perfeccionamiento Fechas: julio semana 1 lunes 4miércoles 6y jueves 7 junio semana 2: lunes 11, miércoles 13y jueves 14 junio semana 3: lunes 18, miércoles 20y jueves 21 junio semana 4: lunes 25 miércoles 27y jueves 28

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.	Presente la entrega y realización de las pruebas técnicas y físicas realizadas a los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en sus respectivas fechas.
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	presente la entrega de la certificación por parte del organismo deportivo municipal, donde hace constar la realización de las actividades mensuales del mes de julio.
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoye en acompañamiento a la actividad de intercolegiados del día 10 y 11 de julio y en una caminata alusiva al 20 de julio parte de la alcaldía municipal de la palma Cundinamarca.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Informe que en el trascurso del mes de julio no se presentó ninguna reunión
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.	presente debidamente diligenciado el área de archivo de la subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) cuando se me sea requerido
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.	Presente informe donde se evidencia los respectivos soportes y evidencias que se han elaborado desde el día miércoles 1 de julio hasta el día sábado 30 de julio del presente año.

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.	Presente los formatos debidamente diligenciados en el momento que culmine el contrato. https://drive.google.com/drive/folders/1nVQAMiTfDtffTXYbd0m -YMLzI1wMzAU4?usp=sharing

DECLARACIÓN DEL CONTRATISTA

Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.

Igualmente, en calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado correctamente y declaro bajo la gravedad de juramento que las planillas fueron canceladas, de la siguiente manera:

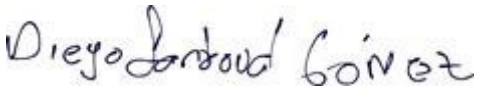
Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	total	Planilla
Febrero	$1.000.000	$125.000	$160.000	$25.000	$309.400	55069632
marzo	**$1.000.000**	**$125.000**	**$160.000**	$25.000	**$309.400**	**55069632**
abril	**$1.000.000**	**$125.000**	**$160.000**	$25.000	**$309.400**	**55102898**
Mayo	**$1.000.000**	**$125.000**	**$160.000**	$25.000	**$309.400**	**56117049**
junio	**$1.000.000**	**$125.000**	**$160.000**	$25.000	**$309.400**	**56814958**
julio	**$1.00.000**	**$125.000**	**$160.00p**	$25.000	**$309.400**	**57366009**
total	**$1.000.000**	**$750.000**	**$960.000**	$150.00	**$1.856.400**	



David Esteban Chaparro Ortiz

FIRMA CONTRATISTA

C.C.1069054783



APOYO A LA CONTRATACIÓN

C.C.1019071485

Versión 006

SFA-FO-004
01/02/2021

Bogotá,01 de AGOSTO de 2022

CUENT A DE COBRO 006

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Nit 900.294.884

DEBE A:

DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
CC 1.069.054.783 LA PALMA CUNDINAMARCA

Por concepto de cobro N° 04 del contrato de prestación de servicios Nª 404 de 2022, comprendido entre el 01 DE JULIO DEL 2022 al 31 DE JULIO DEL 2022, período en el cual presté mis servicios en el Municipio de LA PALMA del departamento de Cundinamarca.

Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros No. 465900045928 de banco Davivienda.

SON: UN MILLÓN SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS (1.714.000) M/CTE.

Nota: Me permito solicitar aplicar lo dispuesto en el Art. 206 , 329, 330, 332, 387 y 383 del Estatuto tributario, al igual que lo dispuesto en el artículo 4 del Decreto 2271 de 2009 y el Decreto 1273 de 2018, por medio del cual se hicieron cambios a los aportes al sistema de Seguridad Social de los trabajadores independientes. Manifiesto que:

- Me clasifico en la cédula de rentas de trabajo teniendo en cuenta la definición del art. 103 del Estatuto Tributario
- Que no he contratado o vinculado dos (2) o más trabajadores asociados a la actividad. ● El IBC de la seguridad social presentada corresponde al 40% del valor mensual contratado.

Atentamente



DAVID ESTEBAN CHAPARRO ORTIZ
CC 1.069.054.783 de La Palma Cundinamarca
No responsable de IV A

Dirección: Calle 7#5-24 barrio
la palma real Municipio: La
Palma Cundinamarca
teléfono: 3225964782
Email: dchaparro615@gmail.com
Versión 006

Transacción Aprobada

Su planilla ha sido enviada y pagada con éxito. Por favor imprima este comprobante como soporte del envío y pago de su planilla.

ARUS®
Tecnología + Información + Conocimiento

Información de la Planilla Pagada	
Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2022-07-29, 06:55:30 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	julio de 2022
Periodo de Cotización Para Salud	julio de 2022
Empresa	DAVID CHAPARRO
CEDULA CIUDADANIA	CC 1069054783
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	57366009
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1467850570
Banco	(1007) - BANCOLOMBIA
Valor	$ 310.000
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administrador	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800229739	230301	PORVENIR	1	$ 160.000	$ 0
N830003564	EPSC22	EPS-S CONVIDA	1	$ 125.000	$ 0
N860011153	14-23	ARP - POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	1	$ 25.000	$ 0
		SubTotales:		$ 310.000	$ 0
		Total a Pagar:			$ 310.000

Activar Windows
Ve a Configuración para ac

ANEXAR 4 FOTOS POR NIVEL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.

INICIACION	
	
FECHA Y LUGAR:11/07/2022 POLIDEPORTIVO 420	**FECHA Y LUGAR:14/07/2022 POLIDEPORTIVO 420**
	

FECHA Y LUGAR:25/07/2022 POLIDEPORTIVO 420	**FECHA Y LUGAR:27/07/2022 Polideportivo 420**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR:6/07/2022 Polideportivo 420	**FECHA Y LUGAR:14/07/2022 POLIDEPORTIVO 420**
	

FECHA Y LUGAR:20/25/2022 **Polideportivo 420**	**FECHA Y LUGAR:27/07/2022** **Villa olimpica**

PERFECIONAMIENTO	
FECHA Y LUGAR:11/07/2022 **POLIDEPORTIVO 420** 	**FECHA Y LUGAR:20/07/2022** **Villa olimpica** 

	
FECHA Y LUGAR: 18/07/2022 POLIDEPORTIVO 420	**FECHA Y LUGAR:27/07/2022 POLIDEPORTIVO 420**