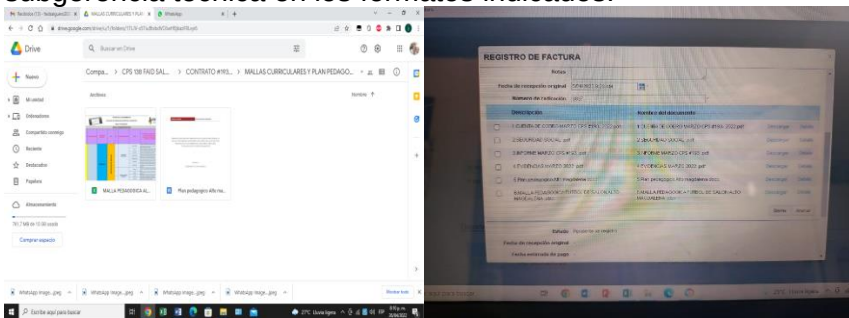


EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE JULIO - CTO #193 -2022			
Nombre del contratista	FAID SALGUERO		
Número de identificación	81.752.002	Tipo de documento	Cedula de ciudadanía
Periodo informado	01 JULIO AL 30 DE JULIO DE 2022	Nº de Registro Presupuestal	2022000451 DEL 31/01/2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:		
<p>1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</p>	<p>Luego de realizado el proceso de convocatoria e inscripción de los niños, niñas y jóvenes ya están conformados los 3 grupos de formación deportiva en fútbol de salón iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.</p>  		
<p>2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</p>	<p>El plan pedagógico y las mallas curriculares de los 3 niveles, los horarios y sitios de trabajo. Están en drive plataforma sugerida por el señor gestor provincial ANDRES FELIPE LOPEZ RINCON, de igual forma se cargaron junto con el informe del mes anterior mediante la plataforma SECOP II plataforma sugerida por la subgerencia técnica en los formatos indicados.</p> 		
<p>3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que</p>	<p>Para el mes de julio Las actividades planteadas en el plan pedagógico y las mallas curriculares se vienen desarrollando mediante las planeaciones diarias y mensuales con los beneficiarios de los tres niveles de formación</p>		

den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.



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

Para el mes de Julio se continúa con la cobertura

1	INICIACION	13 NIÑOS
2	FUNDAMENTACION	30 NIÑOS
3	PERFECCIONAMIENTO	22 JOVENES
TOTAL		65 Deportistas

INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO FUTBOL DE SALON COBERTURA MES DE JULIO 2022													
BENEFICIARIOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES						
	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDENTE MASculino	AFRODESCENDENTE FEMENINO	INDIGENA MASculino
6 AÑOS	3		3										3
7 AÑOS	4	3	4		3								7
8 AÑOS	3		3										3
9 AÑOS	5	2	5		2								7
10 AÑOS	7	2	7		2								9
11 AÑOS	5	2	5		2								7
12 AÑOS	5	2	5		2								7
13 AÑOS	3	3	3		3								6
14 AÑOS	2	1	3		1								4
15 AÑOS	1	2	3		2								5
16 AÑOS	1	3	1		3								4
17 AÑOS	2	1	2		1								3
TOTALES	44	21	44		21								65

FORMADOR: FAID SALGUERO
MUNICIPIO: JERUSALEN
DISCIPLINA: FUTBOL DE SALON

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.

- 1) Utilice adecuadamente el nombre e imagen de indeportes en las clases de Rumba aerobica que se están realizando los días lunes, miércoles y viernes iniciativa del formador deportivo. Esta actividad esta dirigida a toda la población niños, niñas, jóvenes y adultos.



- 2) Utilice adecuadamente la imagen y nombre de indeportes en cada una de las sesiones de entrenamiento.

Para el mes de Julio se realizaron las siguientes sesiones:

Semana 1 (1) de julio	3 sesiones
Semana 2 (5, 7 y 8) de julio	9 sesiones
Semana 3 (12, 14 y 15) de julio	9 sesiones
Semana 4 (19, 21 y 22) de julio	9 sesiones
Semana 5 (26, 28 y 29) de julio	9 sesiones
Total 39 sesiones se prepararon y se ejecutaron.	

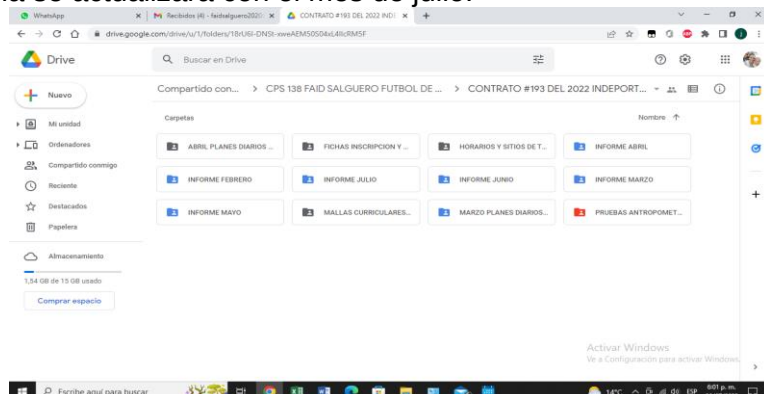


ID: JERUSALEN	1 = SI
E: FUTBOL DE SALON	0 = NO
I: PAID SALGUERO	
ID:	

[illegible]

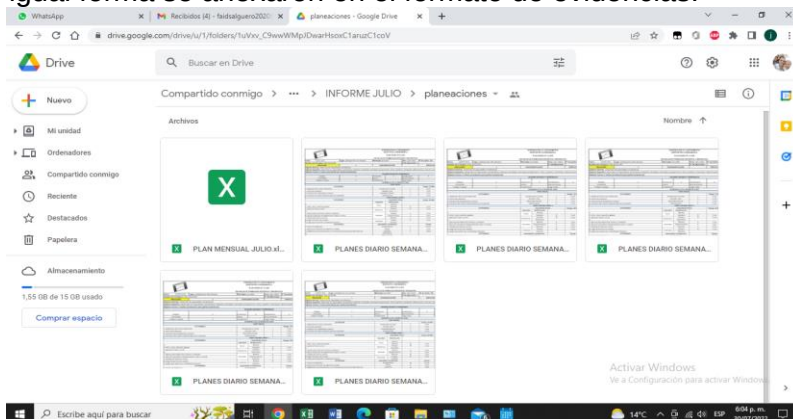
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

Las plataformas están actualizadas con los informes y demás formatos que han solicitado la supervisión y la subgerencia técnica para alimentar las plataformas dispuestas drive y secop de igual forma se actualizara con el mes de julio.



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.

La planeación de las sesiones diarias, el plan mensual, para el mes de Julio se subieron al drive el cual nos indicó el gestor provincial persona delegada por la subgerencia técnica y la supervisión. De igual forma se anexaron en el formato de evidencias.



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.

para el mes de mayo se realizaron las primeras evaluaciones técnicas, físicas y teóricas según cronograma establecido por la subgerencia técnica. Se anexa evidencias fotográficas y evidencias de los formatos respectivos.

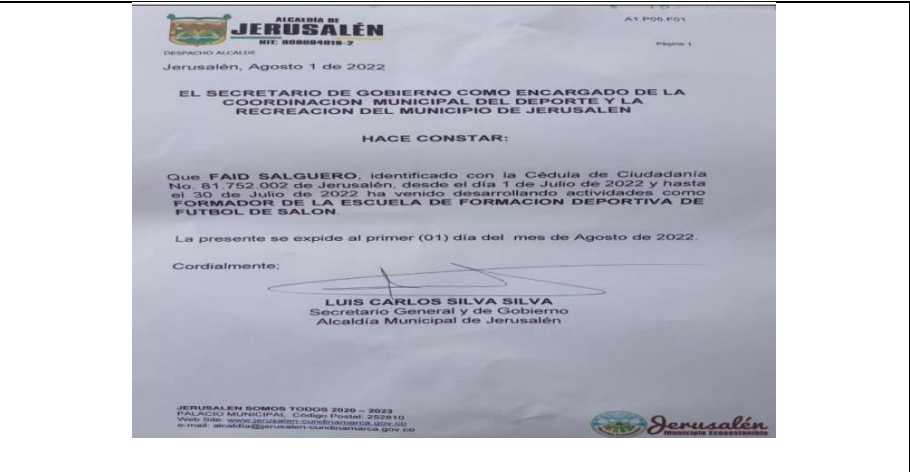


10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con

Para el mes de Julio se hizo acercamiento ante la coordinación de deportes del municipio y ante la secretaria de gobierno quien es la persona encargada de firmar la certificación municipal.

La cual se certificó para el periodo del 01 al 30 de Julio de 2022.

las obligaciones contractuales en el municipio asignado.



11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica

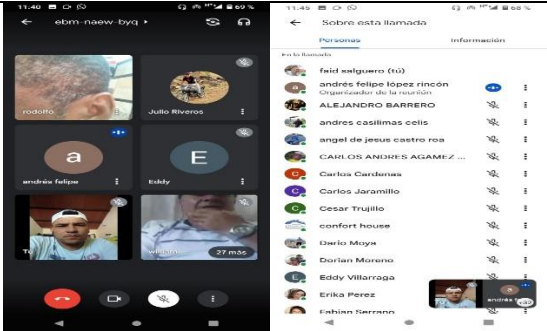
- 1) Apoye al componente de juegos intercollegiados en la inscripción y recolección de documentos de los deportistas que participaron en el certamen.

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

- 1) Realice curso virtual sobre modelo integrado de planeación y gestión MIPG.

- 2) Asistí a reunión virtual el jueves 28 de julio organizada por el ministerio del deporte para tratar temas de los juegos inter colegiados.

- 3) Asistí a reunión virtual el día 29 de julio reunión organizada por el señor gestor provincial para temas contractuales y de gestión de información.

	
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Los formatos están a disposición para ser usados en el momento que se requiera, en el momento que toque trasladar o hacer cualquier trámite documental en 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.	<p>Para el mes de Julio se cumple con la obligación subiendo los siguientes archivos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CUENTA DE COBRO 2. INFORME DE GESTION 3. INFORME DE EVIDENCIAS 4. SEGURIDAD SOCIAL
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Esta obligación se cumplirá mes a mes durante la ejecución del contrato así como al finalizar el contrato se entregara el informe final en formato digital.


FAID SALGUERO
FIRMA CONTRATISTA
C.C. 81.752.002 DE JERUSALEN CUND.

CUADRO PLAN DE HORARIOS DEL MES DE MARZO SEGÚN FORMATO EN EL CUAL SE EVIDENCIA LOS NIVELES DE FORMACION, LAS 9 SESIONES SEMANALES Y EL CUMPLIMIENTO DE 2 HORAS COMO MINIMO PARA CADA SESION Y CADA NIVEL



**ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO**



DEPORTE / MODALIDAD:

FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO:

JERUSALEN

NOMBRE DEL FORMADOR:

FAID SALGUERO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO		iniciacion		iniciacion	iniciacion			SE REALIZARA LA FORMA POR MEDIO PRESENCIAL
	SEDE DE TRABAJO		polideportivo villa olimpica		polideportivo villa olimpica	polideportivo villa olimpica			
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO		fundamentacion		fundamentacion	fundamentacion			SE REALIZARA LA FORMA POR MEDIO PRESENCIAL
	SEDE DE TRABAJO		polideportivo villa olimpica		polideportivo villa olimpica	polideportivo villa olimpica			
6:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO		perfeccionamiento		perfeccionamiento	perfeccionamiento			SE REALIZARA LA FORMA POR MEDIO PRESENCIAL
	SEDE DE TRABAJO		polideportivo villa olimpica		polideportivo villa olimpica	polideportivo villa olimpica			

NOMBRE MONITOR

FAID SALGUERO

FIRMA DEL MONITOR

Faid Salguero

CUADRO DE COBERTURA SEGÚN FORMATO ENTREGADO POR SUBGERENCIA TECNICA



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
FUTBOL DE SALON
COBERTURA MES DE JULIO 2022



BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacitado Masculino	Discapacitado Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3		3												3
7 AÑOS	4	3	4		3										7
8 AÑOS	3		3												3
9 AÑOS	5	2	5		2										7
10 AÑOS	7	2	7		2										9
11 AÑOS	5	2	5		2										7
12 AÑOS	5	2	5		2										7
13 AÑOS	3	3	3		3										6
14 AÑOS	3	1	3		1										4
15 AÑOS	3	2	3		2										5
16 AÑOS	1	3	1		3										4
17 AÑOS	2	1	2		1										3
TOTALES	44	21	44		21										65

FORMADOR FAID SALGUERO
MUNICIPIO: JERUSALEN
DISCIPLINA : FUTBOL DE SALON

CONTROL DE ASISTENCIA POR SESIÓN Y NIVEL ARTICULADO CON EL PLAN DE HORARIOS Y LAS SESIONES DE CLASE.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

NIVEL INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIANA JARA HERRERA	3222244465	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
2	ANGELINA SALGUERO ROJAS	3229355524	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
3	JUAN JACOBO LOZANO VELAZQUES	3137054238	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
4	SAMI CASTAÑEDA CHAVEZ	3209667955	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
5	NEYMAR CORTES PULECIO	3202597206	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
6	JAMES CASTAÑEDA CHAVEZ	3209667955	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
7	CARLOS JOSE SUAREZ BARRERA	3209667955	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
8	JUAN JOSE CORTES RAMIREZ	3105210508	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
9	DILAN ZABALA SERRATO	3227817398	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
10	ANDRES DAVID OSORIO AVENDAÑO	3183932120	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
11	MATIAS CARVAJAL WELFAR	3228413444	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
12	HANNER PARRA TERREROS	3214409886	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
13	IKER PERDOMO FONSECA	3134525178	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%

MUNICIPIO: JERUSALEN

1 = SI

DEPORTE: FUTBOL DE SALON

0= NO

MONITOR: FAID SALGUERO

MES: JULIO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MELANY BETANCOUR RUBIANO	3113062678	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
2	HEIDY JOHANA CASTAÑEDA CHAVEZ	3209667955	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
3	EDWIN JOEL FERRUCHO GOMEZ	3162546769	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
4	EDGAR ANDRES JARA HERRERA	3178069905	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
5	EDWIN CORTES PULECIO	3213176667	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
6	EMANUEL TRIANA GIRAL	3202973426	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
7	NATALYA RUBIANO	3217201864	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
8	LUIS DAVID CRUZ RODRIGUEZ	3015704805	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
9	DANIEL ANDRADE GOMEZ	3124013469	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
10	MATIAS MARTINEZ MOJICA	3214455721	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
11	JUAN STEBAN RAMIREZ	3154775258	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
12	VALERY MOSQUERA RUBIANO	3148143666	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
13	THALIANA PULECIO ROJAS	3229355524	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
14	DANIEL SOTO PATIÑO	3213373182	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
15	CRISTIAN MARTINEZ MORALES	3214455721	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
16	STEVEN GRANADOS AGUILAR	3217199312	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
17	CAMILO BERNAL GARCIA	3216405485	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
18	VALENTINA TEUTA RUBIANO	3148143666	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
19	CRISTIAN DIAZ SOLAQUE	3007179080	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
20	SANTIAGO LOMBANA TRIANA	3123960413	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
21	SANTIAGO SANCHEZ BERNAL	3142075696	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
22	MATIAS CARRILLO SANCHEZ	3232041569	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
23	DIEGO ANDRES VILLALBA	3214497856	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
24	ANDRES VARGAS BOCANEGRA	3201214745	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
25	SARA VALENTINA RAMOS	3167509165	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
26	MIGUEL SANTIAGO HERNANDEZ MARTINEZ	3214879150	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
27	JERONIMO MARIN	3232041569	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
28	ANGIE LUCIANA CAMARGO RODRIGUEZ	3217201864	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
29	ARLEY STIVEN ZABALA SERRATO	3227817398	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
30	DUVAN ALFREDO CARVAJAL PERDOMO	3219752973	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%

MUNICIPIO: JERUSALEN
DEPORTE: FUTBOL DE SALON
MONITOR: FAID SALGUERO
MES: JULIO

1 = ASISTIO
0 = NO ASISTIO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	KEVIN MOLINA	3146336131	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
2	JULIANA SALGUERO HENAO	3144526233	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
3	LAURA VALENTINA VILLALBA CARREÑO	3214724081	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
4	KEVIN CARDONA RODRIGUEZ	3124911540	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
5	LUIS ALEJANDRO VARON RODRIGUEZ	3217201809	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
6	JUAN DAVID TRIANA RODRIGUEZ	3105820640	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
7	SANTIAGO BARRERA TRIANA	3152164423	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
8	JONIFER PERDOMO MEDINA	3123483311	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
9	JONIER CORTES PULECIO	3213176667	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
10	JORGE SANTIAGO JARA HERRERA	3222244465	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
11	NICOLAS MARTINEZ MOJICA	3214455721	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
12	GABRIELA GOMEZ	3147056465	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
13	ALEXANDRA ZABALA	3219811869	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
14	SHARIT CORTES YATE	3213440466	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
15	SHARIT LUNA LOZANO	3135770953	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
16	CLAUDIA JIMENA CHICO	3219038039	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
17	SANTIAGO MARIN	3177624543	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
18	SHARIT TEUTA ROJAS	3107038910	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
19	ANDRES FELIPE SOTO PATIÑO	3213373182	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
20	MARIA JOSE CORTES VILLALBA	3165538487	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
21	TATIANA ANDRADE GOMEZ	3124013467	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%
22	HERNAN DARIO BARRIOS	3157501118	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1			13	13	0	100%

MUNICIPIO: JERUSALEN
DEPORTE: FUTBOL DE SALON
MONITOR: FAID SALGUERO
MES: JULIO

1= ASISTIO
0= NO ASISTIO

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LAS SESIONES DESARROLLADAS DURANTE EL PERIODO DEL
MES DE JULIO

NIVEL INICIACION





NIVEL FUNDAMENTACION





NIVEL PERFECCIONAMIENTO





EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS EN LAS CUALES SE UTILIZA LA IMAGEN Y LOS NOMBRE DE INDEPORTES CUNDINAMARCA

- 1) Utilice adecuadamente el nombre e imagen de indeportes en las clases de Rumba aeróbica que se están realizando los días lunes, miércoles y viernes iniciativa del formador deportivo. Esta actividad está dirigida a toda la población niños, niñas, jóvenes y adultos.



- 2) Utilice adecuadamente la imagen y nombre de indeportes en cada una de las sesiones de entrenamiento.





GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	02/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	2pm a 4pm	N° de sesión:	199	N° de semana:	1
Nombre del Formador:						FAID SALGUERO		N° de deportistas:		13	
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas											
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina		X	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento				Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. explicacion de la clase a desarrollar		Introducción a la clase		x		5 min		planillas de asistencia, platillo, aros, conos.			
2. control de asistencia		llamado a lista		x		5 min					
3. elevacion de la temperatura corporal		Movilidad Articular		x		5 min					
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales		Calentamiento		x		5 min					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación				platillo, aros, conos, escalera , balones			
1.		Fuerza		Maxima							
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear				Explosiva		X					
3. ejercicios Trotar o correr		Resistencia		Aeróbica		X					
4.				Anaeróbica							
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.		Velocidad		Maxima		x					
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda				Desplazamiento		x					
7. Cambios de ritmo en carrera				Reacción		x					
8. Juego de Carrera con cuerdas		Flexibilidad		Estática		X					
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica				Dinamica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1. Carrera de obstáculos		Acoplamiento		x		10 min		platillo, aros, conos, balones			
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo		Ritmo		x		5 min					
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)		Equilibrio		x		10min					
4.		Orientación									
5.		Diferenciación									
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación		Reacción		x		5min					
7.		Adaptación									
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar		Patrones Basicos de Movimiento		x		5min					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros		x				10 min		platillo, aros, conos, balones			
2. tecnica control y pase		x				10 min					
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón		x									
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		x		5 min		vuelta a la calma		trabajo en equipo e individual			
2.Retroalimentación de la clase valores		x		2 min		resaltar los valores expuestos					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		5 min		retroalimentar el trabajo en clase					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		3 min		recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR:

Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/08/ 2022 Lugar: polideportivo villa olimpica Municipio: jerusalén Hora: 4 pm a 6 pm N° de sesión: 200 N° de semana: 1

Nombre del Formador: FAID SALGUERO

N° de deportistas: 30

Edades: 9 -12 años

INICIACIÓN

FUNDAMENTACIÓN

X

PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Técnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activación del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera, balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X 5 min	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X 5 min	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x 5 min	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x 5min	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x 5 min	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estática	X 5 min	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento		x 10 min	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo		x 5 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio	Equilibrio		x 10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción		x 5min	
7.	Adaptación			
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar	Patrones Basicos de Movimiento		x 5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:

Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	2pm a 4pm	N° de sesión:	202	N° de semana:	1	
Nombre del Formador: FAID SALGUERO						N° de deportistas:		13			Edades: 6 - 8 años	
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas												
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)												
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):												
VALORES SOCIALES Y PERSONALES												
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina		X		
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento				Juego Limpio		Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE												
PARTE INICIAL												
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO				
1. explicacion de la clase a desarrollar				Introduccion a la clase		x		5 min				
2. control de asistencia				llamado a lista		x		5 min				
3. elevacion de la temperatura corporal				Movilidad Articular		x		5 min				
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales				Calentamiento		x		5 min				
PARTE CENTRAL-PARTE 1												
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO				
		Capacidad		Manifestación								
1.				Maxima								
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Fuerza		Explosiva		X		5 min				
3. ejercicios Trotar o correr		Resistencia		Aerobica		X		5 min				
4.				Anaerobica								
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.				Maxima		x		5 min				
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Velocidad		Desplazamiento		x		5min				
7. Cambios de ritmo en carrera				Reacción		x		5 min				
8. Juego de Carrera con cuerdas		Flexibilidad		Estatica		X		5 min				
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica				Dinamica								
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO				
1. Carrera de obstáculos				Acoplamiento		x		10 min				
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo				Ritmo		x		5 min				
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)				Equilibrio		x		10min				
4.				Orientación								
5.				Diferenciación								
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación				Reacción		x		5min				
7.				Adaptación								
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar				Patrones Basicos de Movimiento		x		5min				
PARTE CENTRAL-PARTE 2												
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO				
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros		x				10 min						
2. tecnica control y pase		x				10 min						
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón		x										
4.												
PARTE FINAL												
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO				
1.Estimamiento		x		5 min		vuelta a la calma						
2.Retroalimentación de la clase valores		x		2 min		resaltar los valores expuestos						
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		5 min		retroalimentar el trabajo en clase						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		3 min		recomendaciones generales		trabajo en equipo e individual				
FIRMA FORMADOR: <i>Faid Salguero</i>												



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	4 pm	N° de sesión:	203	N° de semana:	1
Nombre del Formador:						FAID SALGUERO		N° de deportistas:		30	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas											
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina		X	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento				Juego Limpio		Recompensas	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES								Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. explicacion de la clase a desarrollar				Introduccion a la clase				x		5 min	
2. control de asistencia				llamado a lista				x		5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal				Movilidad Articular				x		5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales				Calentamiento				x		5 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1.				Capacidad				Manifestación			
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear				Fuerza				Maxima			
3. ejercicios Trotar o correr								Explosiva		X	
4.				Resistencia				Aerobica		X	
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.								Anaerobica			
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda								Maxima		x	
7. Cambios de ritmo en carrera				Velocidad				Desplazamiento		x	
8. Juego de Carrera con cuerdas								Reacción		x	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica				Flexibilidad				Estatica		X	
								Dinamica			
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. Carrera de obstáculos				Acoplamiento				x		10 min	
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo				Ritmo				x		5 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)				Equilibrio				x		10min	
4.				Orientación							
5.				Diferenciación							
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación				Reacción				x		5min	
7.				Adaptación							
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar				Patrones Basicos de Movimiento				x		5min	
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Técnico				Tactico		Tiempo	
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros				x						10 min	
2. tecnica control y pase				x						10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón				x							
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN				Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento				x				5 min		vuelta a la calma	
2. Retroalimentación de la clase valores				x				2 min		resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x				5 min		retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				x				3 min		recomendaciones generales	
FIRMA FORMADOR: <i>Faíd Salguero</i>											



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/08/2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	6 pm a 8 pm	N° de sesión:	204	N° de semana:	1
Nombre del Formador:	FAID SALGUERO				N° de deportistas:	22		Edades:	13 -17 años		

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	
------------	--	----------------	--	-------------------	---	--

Objetivo General: Desarrollo de capacidades físicas básicas

Objetivo Específico: desarrollar las diferentes capacidades físicas básicas en cada deportista

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): desarrollar las cualidades físicas mediante ejercicios técnico-tácticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de la clase a desarrollar	Introducción a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevación de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activación del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	
1.	Fuerza	Maxima	
2. saltar, lanzar, golpear.		Explosiva	X
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X
4.		Anaerobica	
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estática	X
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinámica		Dinámica	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Básicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. fortalecimiento de la técnica individual	x		5	platillo, aros, conos, balones
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	x		5	
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios		x	10	
4. perfeccionamiento con balón	x		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	2 min	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	3 min	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2 min	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	2pm a 4pm	N° de sesión:	205	N° de semana:	1
Nombre del Formador: FAID SALGUERO						N° de deportistas: 13			Edades: 6 - 8 años		
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos.
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación		
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera, balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estatica	X	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	10 min	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	5 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación			
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Basicos de Movimiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimamiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:	Faid Salguero								
-----------------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	4 pm a 6 pm	N° de sesión:	206	N° de semana:	1	
Nombre del Formador:						N° de deportistas:		30		Edades:		9 -12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
------------	--	----------------	---	-------------------	--

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación		platillo, aros, conos, escalera, balones
1.	Fuerza	Maxima		
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estatica	X	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	10 min	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	5 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación			
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Basicos de Movimiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: *Faíd Salguero*



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/08/2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	6 pm a 8 pm	N° de sesión:	207	N° de semana:	1
Nombre del Formador:						FAID SALGUERO		N° de deportistas:		22	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X			
Objetivo General: Desarrollo de capacidades físicas básicas											
Objetivo Específico: desarrollar las diferentes capacidades físicas básicas en cada deportista											
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar la cualidades físicas mediante ejercicios técnico-tácticos											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina		X	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento				Juego Limpio			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. explicacion de la clase a desarrollar		Introducción a la clase				x		5 min			
2. control de asistencia		llamado a lista				x		5 min			
3. elevacion de la temperatura corporal		Movilidad Articular				x		5 min			
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales		Calentamiento				x		5 min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad		Manifestación							
1.		Fuerza		Maxima							
2. saltar, lanzar, golpear.				Explosiva		X		5 min			
3. ejercicios Trotar o correr		Resistencia		Aerobica		X		5 min			
4.				Anaerobica							
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.				Maxima		x		5 min			
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Velocidad		Desplazamiento		x		5min			
7. Cambios de ritmo en carrera				Reacción		x		5 min			
8. Juego de Carrera con cuerdas		Flexibilidad		Estática		X		5 min			
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica				Dinamica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1. Carrera de obstáculos		Acoplamiento				x		10 min			
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo		Ritmo				x		5 min			
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)		Equilibrio				x		10min			
4.		Orientación									
5.		Diferenciación									
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación		Reacción				x		5min			
7.		Adaptación									
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar		Patrones Basicos de Movimiento				x		5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Táctico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1. fortalecimiento de la tecnica individual		x				5		platillo, aros, conos, balones			
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota		x				5					
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios				x		10					
4. perfeccionamiento con balon		x				5					
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento		x		2 min		vuelta a la calma					
2. Retroalimentación de la clase valores		x		3 min		resaltar los valores expuestos					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		2 min		retroalimentar el trabajo en clase					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		3 min		recomendaciones generales					
FIRMA FORMADOR:		Faide Salguero									



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	09/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	2pm a 4pm	N° de sesión:	208	N° de semana:	2	
Nombre del Formador:				FAID SALGUERO		N° de deportistas:		13		Edades:		6 - 8 años
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas												
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)												
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):												
VALORES SOCIALES Y PERSONALES												
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina		X		
Honestidad				Justicia				Reconocimiento				
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento				Juego Limpio		Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE												
PARTE INICIAL												
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO				
1. explicacion de la clase a desarrollar				Introduccion a la clase		x		5 min				
2. control de asistencia				llamado a lista		x		5 min				
3. elevacion de la temperatura corporal				Movilidad Articular		x		5 min				
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales				Calentamiento		x		5 min				
PARTE CENTRAL-PARTE 1												
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO				
1.		Capacidad		Manifestación								
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Fuerza		Maxima								
3. ejercicios Trotar o correr				Explosiva		X		5 min				
4.		Resistencia		Aerobica		X		5 min				
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.				Anaerobica								
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda				Maxima		x		5 min				
7. Cambios de ritmo en carrera				Desplazamiento		x		5min				
8. Juego de Carrera con cuerdas				Reacción		x		5 min				
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica				Estatica		X		5 min				
				Dinamica								
PARTE CENTRAL-PARTE 2												
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO				
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros		x				10 min						
2. tecnica control y pase		x				10 min						
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón		x										
4.												
PARTE FINAL												
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO				
1. Estiramiento		x		5 min		vuelta a la calma						
2. Retroalimentación de la clase valores		x		2 min		resaltar los valores expuestos						
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		5 min		retroalimentar el trabajo en clase						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		3 min		recomendaciones generales		trabajo en equipo e individual				

FIRMA FORMADOR:

Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/08/ 2022 Lugar: polideportivo villa olimpica Municipio: jerusalén Hora: 4 pm a 6 pm N° de sesión: 209 N° de semana: 2

Nombre del Formador: FAID SALGUERO N° de deportistas: 30 Edades: 9 -12 años

INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN X PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera , balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X 5 min	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X 5 min	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x 5 min	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x 5min	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x 5 min	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estatica	X 5 min	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x 10 min	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x 5 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio	Equilibrio	x 10min	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x 5min	
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x 5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:

Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/08/ 2022	Lugar: polideportivo villa olimpica	Municipio: jerusalén	Hora: 6 pm a 8 pm	N° de sesión: 210	N° de semana: 2
Nombre del Formador: FAID SALGUERO			N° de deportistas: 22	Edades: 13 -17 años	

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	X
------------	----------------	-------------------	---

Objetivo General: Desarrollo de capacidades físicas basicas

Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades físicas basicas en cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar la cualidades físicas mediante ejercicios tecnico-tacticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x 5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x 5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x 5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x 5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera , balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X 5 min	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X 5 min	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x 5 min	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x 5min	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x 5 min	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estatica	X 5 min	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x 10 min	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x 5 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x 10min	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x 5min	
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Basicos de Movimiento	x 5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. fortalecimiento de la tecnica individual	x		5	platillo, aros, conos, balones
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	x		5	
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios jugadores/as,		x	10	
4. perfeccionamiento con balon	x		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimamiento	x 2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentación de la clase valores	x 3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x 2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x 3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:	Faid Salguero						
-----------------	---------------	--	--	--	--	--	--



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/08/ 2022	Lugar: polideportivo villa olimpica	Municipio: jerusalén	Hora: 2pm a 4pm	N° de sesión: 211	N° de semana: 2
Nombre del Formador: FAID SALGUERO			N° de deportistas: 13			Edades: 6 - 8 años
INICIACIÓN		x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar		Introduccion a la clase	x 5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos.
2. control de asistencia		llamado a lista	x 5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal		Movilidad Articular	x 5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales		Calentamiento	x 5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera , balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X 5 min	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X 5 min	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x 5 min	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x 5 min	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x 5 min	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estática	X 5 min	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x 10 min	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x 5 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x 10min	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x 5min	
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Basicos de Movimiento	x 5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:

Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	4 pm a 6 pm	N° de sesión:	212	N° de semana:	2				
Nombre del Formador:						FAID SALGUERO		N° de deportistas:		30		Edades:		9 -12 años	

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO
------------	----------------	---	-------------------

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	
1.	Fuerza	Maxima	
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X
4.		Anaerobica	
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estatica	X
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	10 min
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	5 min
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	10min
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	5min
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Basicos de Movimiento	x	5min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:

Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	6 pm a 8 pm	N° de sesión:	213	N° de semana:	2
Nombre del Formador:						N° de deportistas:			Edades:		

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
------------	--	----------------	--	-------------------	---

Objetivo General: Desarrollo de capacidades físicas básicas

Objetivo Específico: desarrollar las diferentes capacidades físicas básicas en cada deportista

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): desarrollar las cualidades físicas mediante ejercicios técnico-tácticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de la clase a desarrollar	Introducción a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevación de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activación del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera , balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estatica	X	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. fortalecimiento de la técnica individual	x		5	platillo, aros, conos, balones
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	x		5	
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios		x	10	
4. perfeccionamiento con balón	x		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: *Fausto Salguero*



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/08/ 2022 Lugar: polideportivo villa olimpica Municipio: jerusalén Hora: 2pm a 4pm N° de sesión: 214 N° de semana: 2

Nombre del Formador: FAID SALGUERO N° de deportistas: 13 Edades: 6 - 8 años

INICIACIÓN x FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Específico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos.
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera , balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estatica	X	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:

Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	4 pm a 6 pm	N° de sesión:	215	N° de semana:	2
--------	-------------	--------	------------------------------	------------	-----------	-------	-------------	---------------	-----	---------------	---

Nombre del Formador:	FAID SALGUERO	N° de deportistas:	30	Edades:	9 -12 años
----------------------	---------------	--------------------	----	---------	------------

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO
------------	----------------	---	-------------------

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introducción a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Físicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Manifestación		platillo, aros, conos, escalera, balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Maxima		
3. ejercicios Trotar o correr		Explosiva	X	
4.	Resistencia	Aeróbica	X	
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.		Anaeróbica		
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Maxima	x	
7. Cambios de ritmo en carrera	Velocidad	Desplazamiento	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas		Reacción	x	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Estática	X	
	Flexibilidad	Dinámica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	10 min	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	5 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación			
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Basicos de Movimiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:

Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/08/ 2022	Lugar: polideportivo villa olimpica	Municipio: jerusalén	Hora: 6 pm a 8 pm	N° de sesión: 216	N° de semana: 2
Nombre del Formador: FAID SALGUERO			N° de deportistas: 22		Edades: 13 -17 años	

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	X
------------	----------------	-------------------	---

Objetivo General: Desarrollo de capacidades físicas básicas
Objetivo Específico: desarrollar las diferentes capacidades físicas básicas en cada deportista
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): desarrollar la cualidades físicas mediante ejercicios técnico-tácticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de la clase a desarrollar	Introducción a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevación de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activación del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera , balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estática	X	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinámica		Dinámica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Básicos de Movimiento	x	
		5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. fortalecimiento de la técnica individual	x		5	platillo, aros, conos, balones
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	x		5	
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios		x	10	
4. perfeccionamiento con balón	x		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: *Faid Salguero*



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	2pm a 4pm	N° de sesión:	217	N° de semana:	3		
Nombre del Formador:						FAID SALGUERO		N° de deportistas:		13			
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas													
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)													
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):													
VALORES SOCIALES Y PERSONALES													
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina		X			
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento				Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE													
PARTE INICIAL													
ACTIVIDADES								Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO planillas de asistencia, platillo, aros, conos.			
1. explicacion de la clase a desarrollar				Introduccion a la clase				x				5 min	
2. control de asistencia				llamado a lista				x				5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal				Movilidad Articular				x				5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales				Calentamiento				x				5 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1													
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO platillo, aros, conos, escalera , balones			
				Capacidad		Manifestación							
1.				Fuerza		Maxima							
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear						Explosiva		X					
3. ejercicios Trotar o correr				Resistencia		Aerobica		X					
4.						Anaerobica							
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.				Velocidad		Maxima		x					
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda						Desplazamiento		x					
7. Cambios de ritmo en carrera						Reacción		x					
8. Juego de Carrera con cuerdas				Flexibilidad		Estatica		X					
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica						Dinamica							
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO platillo, aros, conos, balones			
1. Carrera de obstáculos				Acoplamiento		x		10 min					
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo				Ritmo		x		5 min					
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)				Equilibrio		x		10min					
4.				Orientación									
5.				Diferenciación									
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación				Reacción		x		5min					
7.				Adaptación									
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar				Patrones Basicos de Movimiento		x		5min					
PARTE CENTRAL-PARTE 2													
ACTIVIDADES				Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO platillo, aros, conos, balones			
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros				x				10 min					
2. tecnica control y pase				x				10 min					
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón				x									
4.													
PARTE FINAL													
ACTIVIDADES						Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO trabajo en equipo e individual			
1. Estiramiento				x		5 min		vuelta a la calma					
2. Retroalimentación de la clase valores				x		2 min		resaltar los valores expuestos					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		5 min		retroalimentar el trabajo en clase					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				x		3 min		recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR:

Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	4 pm a 6 pm	N° de sesión:	218	N° de semana:	3
Nombre del Formador:						N° de deportistas:		Edades:			

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO
------------	----------------	---	-------------------

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	
1.	Fuerza	Maxima			
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	5 min	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X	5 min	
4.		Anaerobica			
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x	5 min	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	5min	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x	5 min	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estatica	X	5 min	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	10 min	
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	5 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación			
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estimamiento	x	5 min	vuelta a la calma	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	6 pm a 8 pm	N° de sesión:	219	N° de semana:	3
Nombre del Formador:						N° de deportistas:		Edades:			

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	X
------------	----------------	-------------------	---

Objetivo General: Desarrollo de capacidades físicas básicas

Objetivo Específico: desarrollar las diferentes capacidades físicas básicas en cada deportista

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): desarrollar la cualidades físicas mediante ejercicios técnico-tácticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de la clase a desarrollar	Introducción a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevación de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activación del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera, balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estática	X	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinámica		Dinámica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Básicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. fortalecimiento de la técnica individual	x		5	platillo, aros, conos, balones
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	x		5	
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios jugadores/as,		x	10	
4. perfeccionamiento con balón	x		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: *Faíd Salguero*



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/08/ 2022	Lugar: polideportivo villa olimpica	Municipio: jerusalén	Hora: 2pm a 4pm	N° de sesión: 220	N° de semana: 3
Nombre del Formador: FAID SALGUERO				N° de deportistas: 13	Edades: 6 - 8 años	

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos.
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Fisicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera, balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	5 min	
3. ejercicios Trotar o correr		Aerobica	5 min	
4.	Resistencia	Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.		Maxima	5 min	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	5min	
7. Cambios de ritmo en carrera	Velocidad	Reacción	5 min	
8. Juego de Carrera con cuerdas		Estatica	5 min	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica		
1. Carrera de obstáculos	Capacidades Coordinativas		Tiempo	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Acoplamiento		10 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Ritmo		5 min	
4.	Equilibrio		10min	
5.	Orientación			
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Diferenciación			
7.	Reacción		5min	
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/08/ 2022	Lugar: polideportivo villa olimpica	Municipio: jerusalén	Hora: 4 pm a 6 pm	N° de sesión: 221	N° de semana: 3
Nombre del Formador: FAID SALGUERO			N° de deportistas: 30			Edades: 9 -12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas						
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Físicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Manifestación		platillo, aros, conos, escalera, balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Maxima		
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Explosiva	X	
4.		Aerobica	X	
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Anaerobica		
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Maxima	x	
7. Cambios de ritmo en carrera		Desplazamiento	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Reacción	x	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinámica		Estatica	X	
		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:

Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	6 pm a 8 pm	N° de sesión:	222	N° de semana:	3
Nombre del Formador: FAID SALGUERO						N° de deportistas: 22		Edades: 13 -17 años			

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	X
------------	----------------	-------------------	---

Objetivo General: Desarrollo de capacidades físicas básicas

Objetivo Específico: desarrollar las diferentes capacidades físicas básicas en cada deportista

Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar la cualidades físicas mediante ejercicios técnico-tácticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo	20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de la clase a desarrollar	Introducción a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevación de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activación del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo	90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima			platillo, aros, conos, escalera, balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	5 min	
3. ejercicios Trotar o correr		Aerobica	X	5 min	
4.	Resistencia	Anaerobica			
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.		Maxima	x	5 min	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	5min	
7. Cambios de ritmo en carrera	Velocidad	Reacción	x	5 min	
8. Juego de Carrera con cuerdas		Estática	X	5 min	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinámica		Dinámica			

Capacidades Coordinativas

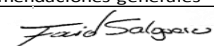
ACTIVIDADES		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	10 min	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	5 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación			
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	atrones Basicos de Movimiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. fortalecimiento de la técnica individual	x		5	platillo, aros, conos, balones
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	x		5	
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios		x	10	
4. perfeccionamiento con balón	x		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo	10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	2 min		vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	3 min		resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2 min		retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min		recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: 



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	2pm a 4pm	N° de sesión:	223	N° de semana:	3
Nombre del Formador:						N° de deportistas:		Edades:			6 - 8 años

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de la clase a desarrollar	Introducción a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos.
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevación de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activación del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera , balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	
3. ejercicios Trotar o correr		Aerobica	X	
4.	Resistencia	Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.		Maxima	x	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	
7. Cambios de ritmo en carrera	Velocidad	Reacción	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas		Estática	X	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Basicos de Movimiento	x	
		5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:	<i>Faíd Salguero</i>								
-----------------	----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	19/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	4 pm a 6 pm	N° de sesión:	224
Nombre del Formador:				FAID SALGUERO		N° de deportistas:		30	
Edades:		9 -12 años							
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			X		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas									
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)									
Objetivo Técnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		X		Convivencia		X		Autodisciplina	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento	
Trabajo en equipo		X		Cumplimiento				Juego Limpio	
Recompensa									
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. explicacion de la clase a desarrollar				Introduccion a la clase		x		5 min	
2. control de asistencia				llamado a lista		x		5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal				Movilidad Articular		x		5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales				Calentamiento		x		5 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
				Capacidad		Manifestación			
1.				Fuerza		Maxima			
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear						Explosiva		X	
3. ejercicios Trotar o correr				Resistencia		Aerobica		X	
4.						Anaerobica			
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.						Maxima		x	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda				Velocidad		Desplazamiento		x	
7. Cambios de ritmo en carrera						Reacción		x	
8. Juego de Carrera con cuerdas				Flexibilidad		Estatica		X	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica						Dinamica			
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. Carrera de obstáculos				Acoplamiento		x		10 min	
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo				Ritmo		x		5 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)				Equilibrio		x		10min	
4.				Orientación					
5.				Diferenciación					
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación				Reacción		x		5min	
7.				Adaptación					
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar				Patrones Basicos de Movimiento		x		5min	
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES				Técnico		Tactico		Tiempo	
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros				x				10 min	
2. tecnica control y pase				x				10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón				x					
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento				x		5 min		vuelta a la calma	
2. Retroalimentación de la clase valores				x		2 min		resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		5 min		retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				x		3 min		recomendaciones generales	
FIRMA FORMADOR: <i>Faid Salguero</i>									



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/08/ 2022	Lugar: polideportivo villa olimpica	Municipio: jerusalén	Hora: 6 pm a 8 pm	N° de sesión: 225	N° de semana: 3
Nombre del Formador: FAID SALGUERO				N° de deportistas: 22	Edades: 13 -17 años	

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	X
------------	----------------	-------------------	---

Objetivo General: Desarrollo de capacidades físicas básicas

Objetivo Específico: desarrollar las diferentes capacidades físicas básicas en cada deportista

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): desarrollar las cualidades físicas mediante ejercicios técnico-tácticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de la clase a desarrollar	Introducción a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevación de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activación del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera , balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estatica	X	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinámica		Dinamica		

ACTIVIDADES

Capacidades Coordinativas

ACTIVIDADES			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	10 min	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	5 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación			
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Básicos de Movimiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. fortalecimiento de la técnica individual	x		5	platillo, aros, conos, balones
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	x		5	
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios		x	10	
4. perfeccionamiento con balón	x		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: *Faid Salguero*



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/08/ 2022	Lugar: polideportivo villa olimpica	Municipio: jerusalén	Hora: 2pm a 4pm	N° de sesión: 226	N° de semana: 4
Nombre del Formador: FAID SALGUERO		N° de deportistas: 13		Edades: 6 - 8 años	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas					
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. explicacion de la clase a desarrollar		Introducción a la clase	x 5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos.	
2. control de asistencia		llamado a lista	x 5 min		
3. elevacion de la temperatura corporal		Movilidad Articular	x 5 min		
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales		Calentamiento	x 5 min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera, balones	
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X 5 min		
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X 5 min		
4.		Anaerobica			
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.		Maxima	x 5 min		
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda	Velocidad	Desplazamiento	x 5min		
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x 5 min		
8. Juego de Carrera con cuerdas		Estatica	X 5 min		
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica	Flexibilidad	Dinamica			
MATERIALES Y RECURSO					
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	10 min	platillo, aros, conos, balones	
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	5 min		
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	10min		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	5min		
7.	Adaptación				
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Basicos de Movimiento	x	5min		
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones	
2. tecnica control y pase	x		10 min		
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x				
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales		

FIRMA FORMADOR:

Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/08/ 2022	Lugar: polideportivo villa olimpica	Municipio: jerusalén	Hora: 4 pm a 6 pm	N° de sesión: 227	N° de semana: 4
Nombre del Formador:	FAID SALGUERO			N° de deportistas: 30	Edades: 9 -12 años	

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO
------------	----------------	---	-------------------

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera, balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estatica	X	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar	Patrones Basicos de Movimiento	x	
		5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:	Faid Salguero							

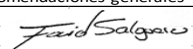


GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	6 pm a 8 pm	N° de sesión:	228	N° de semana:	4
Nombre del Formador: FAID SALGUERO						N° de deportistas: 22		Edades: 13 -17 años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X					
Objetivo General: Desarrollo de capacidades físicas basicas											
Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades físicas basicas en cada deportista											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar la cualidades físicas mediante ejercicios tecnico-tacticos											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	X				
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio					
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa					
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO					
1. explicacion de la clase a desarrollar		Introduccion a la clase		x 5 min		planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera					
2. control de asistencia		llamado a lista		x 5 min							
3. elevacion de la temperatura corporal		Movilidad Articular		x 5 min							
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales		Calentamiento		x 5 min							
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO					
		Capacidad	Manifestación			platillo, aros, conos, escalera , balones					
1.		Fuerza	Maxima								
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear			Explosiva	X 5 min							
3. ejercicios Trotar o correr			Aerobica	X 5 min							
4.		Resistencia	Anaerobica								
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.			Maxima	x 5 min							
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda			Desplazamiento	x 5min							
7. Cambios de ritmo en carrera		Velocidad	Reacción	x 5 min							
8. Juego de Carrera con cuerdas			Estatica	X 5 min							
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica			Dinamica								
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO					
1. Carrera de obstáculos		Acoplamiento		x 10 min		platillo, aros, conos, balones					
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo		Ritmo		x 5 min							
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)		Equilibrio		x 10min							
4.		Orientación									
5.		Diferenciación									
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación		Reacción		x 5min							
7.		Adaptación									
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar		Patrones Basicos de Movimiento		x 5min							
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO					
1. fortalecimiento de la tecnica individual		x		5		platillo, aros, conos, balones					
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota		x		5							
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios jugadores/as,			x	10							
4. perfeccionamiento con balon		x		5							
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO					
1.Estimamiento		x	2 min	vuelta a la calma		trabajo en equipo e individual					
2.Retroalimentación de la clase valores		x	3 min	resaltar los valores expuestos							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	3 min	recomendaciones generales							
FIRMA FORMADOR: 											



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/08/ 2022 Lugar: polideportivo villa olimpica Municipio: Jerusalén Hora: 2pm a 4pm N° de sesión: 229 N° de semana: 4

Nombre del Formador: FAID SALGUERO N° de deportistas: 13 Edades: 6 - 8 años

INICIACIÓN x FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Específico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos.
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Físicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Manifestación		platillo, aros, conos, escalera, balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Maxima		
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Explosiva	X	
4.		Aerobica	X	
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Anaerobica		
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Maxima	x	
7. Cambios de ritmo en carrera		Desplazamiento	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Reacción	x	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Estatica	X	
		Dinamica		MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Acoplamiento		x	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Ritmo		x	
4.	Equilibrio		x	
5.	Orientación			
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Diferenciación			
7.	Reacción		x	
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		x	5min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	4 pm a 6 pm	N° de sesión:	230	N° de semana:	4
Nombre del Formador:						FAID SALGUERO		N° de deportistas:		30	
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO			
										Edades: 9 -12 años	

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas			
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)			
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):			

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Físicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Manifestación		platillo, aros, conos, escalera , balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Maxima		
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Explosiva	X 5 min	
4.		Aerobica	X 5 min	
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.		Anaerobica		
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda	Velocidad	Maxima	x 5 min	
7. Cambios de ritmo en carrera		Desplazamiento	x 5min	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Reacción	x 5 min	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Estatica	X 5 min	
		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x 10 min	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x 5 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x 10min	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x 5min	
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Basicos de Movimiento	x 5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x 5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x 2 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x 5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x 3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:

Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/08/ 2022	Lugar: polideportivo villa olimpica	Municipio: jerusalén	Hora: 6 pm a 8 pm	N° de sesión: 231	N° de semana: 4
Nombre del Formador: FAID SALGUERO			N° de deportistas: 22			Edades: 13 -17 años

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	X
------------	----------------	-------------------	---

Objetivo General: Desarrollo de capacidades físicas básicas

Objetivo Específico: desarrollar las diferentes capacidades físicas básicas en cada deportista

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): desarrollar las cualidades físicas mediante ejercicios técnico-tácticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de la clase a desarrollar	Introducción a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevación de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activación del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera, balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estática	X	platillo, aros, conos, balones
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinámica		Dinámica		
1. Carrera de obstáculos	Capacidades Coordinativas		Tiempo	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Acoplamiento		x	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Ritmo		x	
4.	Equilibrio		x	
5.	Orientación			
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Diferenciación			
7.	Reacción		x	5min
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Adaptación			
	atrones Básicos de Movimiento		x	5min

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. fortalecimiento de la técnica individual	x		5	platillo, aros, conos, balones
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	x		5	
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios		x	10	
4. perfeccionamiento con balón	x		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: *Faid Salguero*



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	2pm a 4pm	N° de sesión:	232	N° de semana:	4	
Nombre del Formador:				FAID SALGUERO		N° de deportistas:		13		Edades:		6 - 8 años
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas												
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)												
Objetivo Técnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):												
VALORES SOCIALES Y PERSONALES												
Respeto		x		Convivencia		x		Autodisciplina		x		
Honestidad				Justicia				Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento				Juego Limpio		Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE												
PARTE INICIAL												
ACTIVIDADES								Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO		
1. explicacion de la clase a desarrollar				Introduccion a la clase				x		5 min		
2. control de asistencia				llamado a lista				x		5 min		
3. elevacion de la temperatura corporal				Movilidad Articular				x		5 min		
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales				Calentamiento				x		5 min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1												
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO		
1.				Capacidad		Manifestación						
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear				Fuerza		Maxima						
3. ejercicios Trotar o correr				Resistencia		Explosiva		x		5 min		
4.						Aerobica		x		5 min		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.						Anaerobica						
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda				Velocidad		Maxima		x		5 min		
7. Cambios de ritmo en carrera						Desplazamiento		x		5min		
8. Juego de Carrera con cuerdas						Reacción		x		5 min		
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica				Flexibilidad		Estatica		x		5 min		
						Dinamica						
PARTE CENTRAL-PARTE 2												
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO		
1. Carrera de obstáculos				Acoplamiento				x		10 min		
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo				Ritmo				x		5 min		
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)				Equilibrio				x		10min		
4.				Orientación								
5.				Diferenciación								
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación				Reacción				x		5min		
7.				Adaptación								
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar				Patrones Basicos de Movimiento				x		5min		
PARTE CENTRAL-PARTE 2												
ACTIVIDADES				Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO		
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros				x				10 min				
2. tecnica control y pase				x				10 min				
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón				x						platillo, aros, conos, balones		
4.												
PARTE FINAL												
ACTIVIDADES						Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento				x		5 min		vuelta a la calma				
2. Retroalimentación de la clase valores				x		2 min		resaltar los valores expuestos				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		5 min		retroalimentar el trabajo en clase				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				x		3 min		recomendaciones generales		trabajo en equipo e individual		
FIRMA FORMADOR: <i>Faid Salguero</i>												

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	4 pm a 6 pm	N° de sesión:	233	N° de semana:	4
Nombre del Formador:						FAID SALGUERO		N° de deportistas:		30	
Edades:						9 -12 años					
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación				
1.	Fuerza	Maxima				
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	5 min		
3. ejercicios Trotar o correr		Aerobica	X	5 min		
4.	Resistencia	Anaerobica				
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.		Maxima	x	5 min		
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	5min		
7. Cambios de ritmo en carrera	Velocidad	Reacción	x	5 min		
8. Juego de Carrera con cuerdas		Estática	X	5 min		
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica				

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	10 min	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	5 min	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	5min	
7.	Adaptación			
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Básicos de Movimiento	x	5min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillo, aros, conos, balones
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	
2. técnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimamiento	x		5 min	vuelta a la calma	
2.Retroalimentación de la clase valores	x		2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x		5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/08/ 2022	Lugar: polideportivo villa olimpica	Municipio: jerusalén	Hora: 6 pm a 8 pm	N° de sesión: 234	N° de semana: 4
Nombre del Formador: FAID SALGUERO			N° de deportistas: 22		Edades: 13 -17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades físicas basicas

Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades físicas basicas en cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar la cualidades físicas mediante ejercicios tecnico-tacticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introducción a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera , balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	
3. ejercicios Trotar o correr		Aerobica	X	
4.	Resistencia	Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.		Maxima	x	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	
7. Cambios de ritmo en carrera	Velocidad	Reacción	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas		Estatica	X	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica		

Capacidades Coordinativas

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. fortalecimiento de la tecnica individual	x		5	platillo, aros, conos, balones
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	x		5	
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios		x	10	
4. perfeccionamiento con balon	x		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentación de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:

Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	2pm a 4pm	N° de sesión:	235	N° de semana:	5
Nombre del Formador:	FAID SALGUERO					N° de deportistas:	13			Edades:	6 - 8 años
INICIACIÓN		x		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas											
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	X				
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio					
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa					
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1. explicacion de la clase a desarrollar		Introduccion a la clase		x		5 min		planillas de asistencia, platillo, aros, conos.			
2. control de asistencia		llamado a lista		x		5 min					
3. elevacion de la temperatura corporal		Movilidad Articular		x		5 min					
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales		Calentamiento		x		5 min					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO			
1.		Capacidad	Manifestación					platillo, aros, conos, escalera, balones			
		Fuerza	Maxima								
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear			Explosiva	X	5 min						
3. ejercicios Trotar o correr			Aerobica	X	5 min						
4.		Resistencia	Anaerobica								
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.			Maxima	x	5 min						
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda			Desplazamiento	x	5min						
7. Cambios de ritmo en carrera		Velocidad	Reacción	x	5 min						
8. Juego de Carrera con cuerdas			Estatica	X	5 min						
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica			Dinamica								
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1. Carrera de obstáculos		Acoplamiento		x		10 min		platillo, aros, conos, balones			
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo		Ritmo		x		5 min					
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)		Equilibrio		x		10min					
4.		Orientación									
5.		Diferenciación									
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación		Reacción		x		5min					
7.		Adaptación									
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar		Patrones Basicos de Movimiento		x		5min					
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros		x				10 min		platillo, aros, conos, balones			
2. tecnica control y pase		x				10 min					
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón		x									
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento		x		5 min		vuelta a la calma		trabajo en equipo e individual			
2.Retroalimentación de la clase valores		x		2 min		resaltar los valores expuestos					
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		5 min		retroalimentar el trabajo en clase					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x		3 min		recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: *Faid Salguero*



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/08/ 2022	Lugar: polideportivo villa olimpica	Municipio: jerusalén	Hora: 4 pm a 6 pm	N° de sesión: 236	N° de semana: 5
Nombre del Formador:	FAID SALGUERO			N° de deportistas: 30	Edades: 9 -12 años	
INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN			X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Fisicas	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
		Manifestación		
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera , balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.		Maxima	x	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda	Velocidad	Desplazamiento	x	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas		Estatica	X	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica	Flexibilidad	Dinamica		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos		Acoplamiento	x	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo		Ritmo	x	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio		Equilibrio	x	
4.		Orientación		
5.		Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación		Reacción	x	
7.		Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar		Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en slalom (entre conos) 20 metros	x		10 min	platillo, aros, conos, balones
2. tecnica control y pase	x		10 min	
3. Relevos a medio campo sin balón, con balón	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR:

Faid Salguero



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/08/ 2022	Lugar:	polideportivo villa olimpica	Municipio:	jerusalén	Hora:	6 pm a 8 pm	N° de sesión:	237	N° de semana:	5
Nombre del Formador:						N° de deportistas:		Edades:			

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	X
------------	----------------	-------------------	---

Objetivo General: Desarrollo de capacidades físicas básicas
Objetivo Específico: desarrollar las diferentes capacidades físicas básicas en cada deportista
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar la cualidades físicas mediante ejercicios técnico-tácticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de la clase a desarrollar	Introducción a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevación de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activación del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Fuerza	Maxima		platillo, aros, conos, escalera, balones
2. saltar, lanzar, esprintar, golpear		Explosiva	X	
3. ejercicios Trotar o correr	Resistencia	Aerobica	X	
4.		Anaerobica		
5. ejercicios para desarrollar Acelerar y mantener.	Velocidad	Maxima	x	
6. ejercicios aplicados al desplazamiento, Saltar la cuerda		Desplazamiento	x	
7. Cambios de ritmo en carrera		Reacción	x	
8. Juego de Carrera con cuerdas	Flexibilidad	Estatica	X	
9. juegos para desarrollar la flexibilidad dinamica		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Carrera de obstáculos	Acoplamiento	x	platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de ritmo por los espacios del campo	Ritmo	x	
3. Adaptación de los movimientos a un ritmo previsto (externo) y propio (interno)	Equilibrio	x	
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. movimientos adecuados ante una señal o una rápida situación	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8. Locomoción: andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

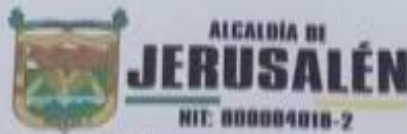
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. fortalecimiento de la técnica individual	x		5	platillo, aros, conos, balones
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	x		5	
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios jugadores/as,		x	10	
4. perfeccionamiento con balón	x		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	2 min	trabajo en equipo e individual
2. Retroalimentación de la clase valores	x	3 min	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2 min	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	

FIRMA FORMADOR: *Faíd Salguero*

CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO MUNICIPAL



DESPACHO ALCALDE

A1,P05,P01

Página 1

Jerusalén, Agosto 1 de 2022

**EL SECRETARIO DE GOBIERNO COMO ENCARGADO DE LA
COORDINACION MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA
RECREACION DEL MUNICIPIO DE JERUSALEN**

HACE CONSTAR:

Que **FAID SALGUERO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 81.752.002 de Jerusalén, desde el día 1 de Julio de 2022 y hasta el 30 de Julio de 2022 ha venido desarrollando actividades como **FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON**.

La presente se expide al primer (01) día del mes de Agosto de 2022.

Cordialmente;

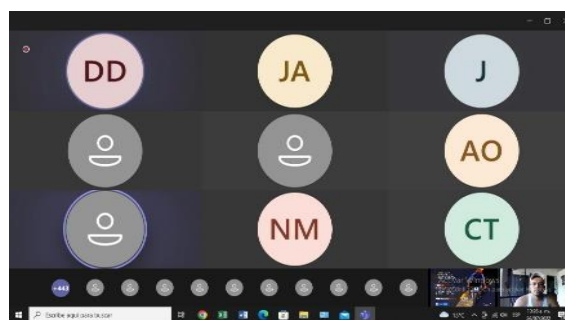
LUIS CARLOS SILVA SILVA
Secretario General y de Gobierno
Alcaldía Municipal de Jerusalén

REUNIONES, CAPACITACIONES O ACTIVIDADES INSTITUCIONALES EN QUE SE PARTICIPO

- 1) Realice curso virtual sobre modelo integrado de planeación y gestión MIPG.



- 2) Asistí a reunión virtual el jueves 28 de julio organizada por el ministerio del deporte para tratar temas de los juegos inter colegiados.



- 3) Asistí a reunión virtual el día 29 de julio reunión organizada por el señor gestor provincial para temas contractuales y de gestión de información.

