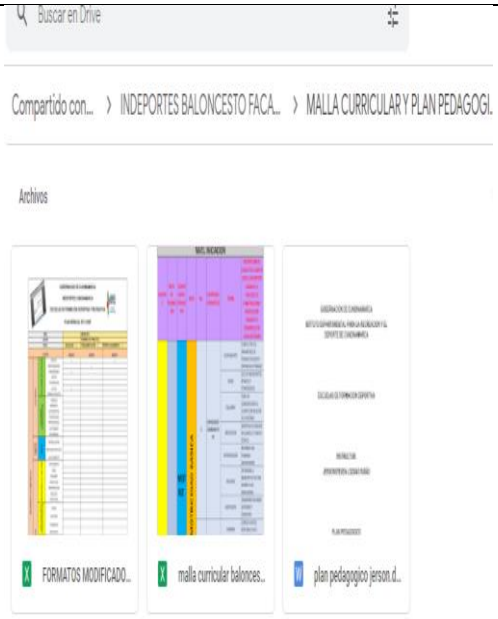
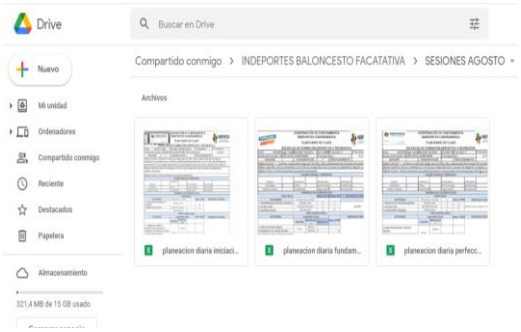
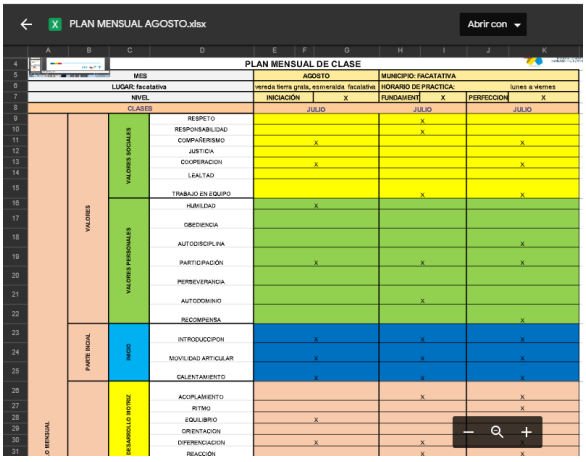
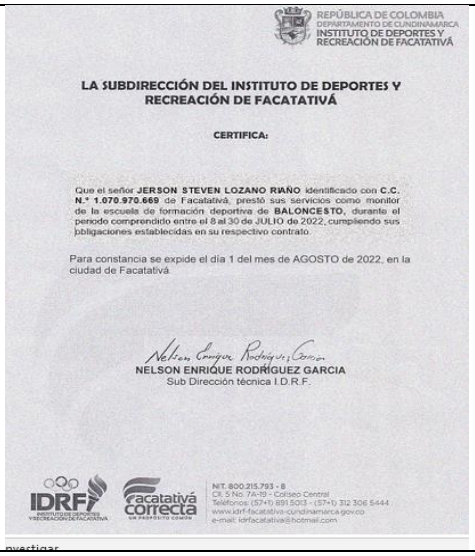
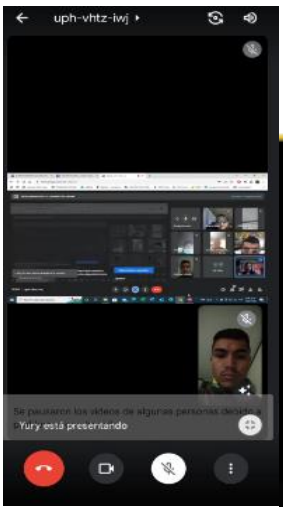
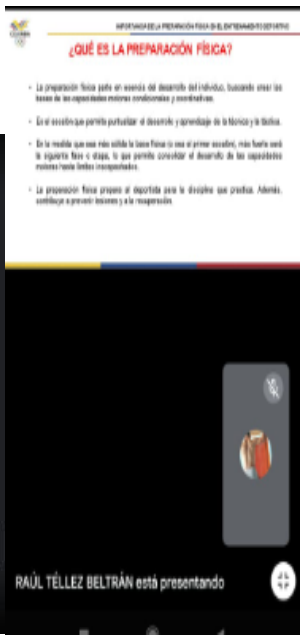
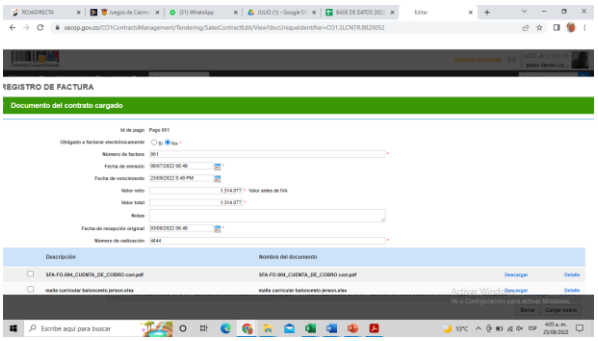
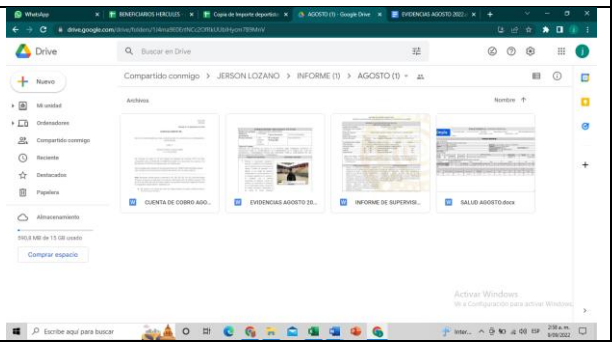
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 1 MES DE JULIO - CTO 197-2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1070970669</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>1 DE AGOSTO
30 DE AGOSTO</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022001972</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato:
PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="2">
</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

	
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	
3. 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.	
4. 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.	
5. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	
6. 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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 06
7. 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.	
8. 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.	A LA ESPERA DEL CRONOGRAMA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA PARA LA EJECUCION DE LOS MISMOS
9. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ **LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ** **CERTIFICA:** Que el señor **JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO** identificado con **C.C. N.° 1.070.970.669** de Facatativá, prestó sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **BALONCESTO,** durante el periodo comprendido entre el 8 al 30 de JULIO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. Para constancia se expide el día 1 del mes de AGOSTO de 2022, en la ciudad de Facatativá. **NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA** Sub Dirección técnica I.D.R.F. IDRF facatativá correcta NIT. 800.215.793 - 8 Cll. 5 No. 7A-93 - Coliseo Central Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444 www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co e-mail: idrfacatativa@hotmail.com
10. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	
11. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 uph-vhtz-iwj Se pausarán los vídeos de algunas personas debido a Yury está presentando  ¿QUÉ ES LA PREPARACIÓN FÍSICA? RAÚL TÉLLEZ BELTRÁN está presentando

12. Entregar debidamente diligenciado al Gárea 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.	SE ENTREGARÁ UANDO SE SOLICITE DOCUMENTACION DEL AREA DE ARCHIVO
13. 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.	
14. 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.	ENTREGUÉ EL INFORME Y EVIDENCIAS CORRESPODENTES
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01

COLOCAR TODO EL PROCESO DE FOCALIZACIÓN, CONVOCATORIA, PUBLICIDAD DEL LANZAMIENTO DE LA ESCUELA DE FORMACION EN LE MUNICIPIO ASIGNADO FOTOS



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

INSTRUCTOR:

JERSONSTEVEN LOZANO RIAÑO

PLAN PEDAGOGICO

MUNICIPIO DE FACATATIVA

BALONCESTO

INTRODUCCIÓN

El presente escrito tiene como fin ejecutar un modelo de formación e iniciación deportiva para los niños y niñas del municipio de Facatativá en la disciplina de baloncesto, basado en una malla curricular enfocada en un desarrollo estructurado en los deportistas del municipio desde lo técnicos, físicos, tácticos, teóricos y psico-sociales de los niños previamente caracterizados en cada una de sus correspondientes categorías: Iniciación (6 a 8 años), fundamentación (9 a 12 años) y perfeccionamiento deportivo (13 a 17 años).

Dichas escuelas de iniciación y formación deportiva cuentan con el apoyo de INDEPORTES Cundinamarca, en este caso la disciplina del baloncesto; que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del departamento, dando así pautas a las nuevas generaciones acerca del deporte y actividad física una alternativa saludable para aprovechar su tiempo libre.

Desde la educación física, recreación y el deporte, se pretende manejar los distintos niveles competitivos (de alto, medio y bajo rendimiento), son un espacio de desarrollo social que está tomando la importancia que le corresponde. Si vemos el deporte como una forma de desenvolvimiento social, actitudinal y forjador de una disciplina útil para su entorno social.

la correcta estructuración pedagógica del desarrollo en cada deporte, hace parte fundamental de una buena formación tanto deportiva como disciplinar. Dichas planeaciones hacen que cada sesión de entrenamiento tenga un "por qué" de los ejercicios y que cada clase tiene una consecución lógica para llegar así a un objetivo previamente planteado.

JUSTIFICACION

Desarrollar este proyecto tiene el fin de aportar un espacio recreo-deportivo a niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá, ya que en estas edades es importante generar ese gusto con la actividad física y la recreación; todo esto ya que últimamente el sedentarismo es evidente en estas edades tempranas, por medio de estructuración de grupos y actividades pertinentes acordes a estas edades. Para todo esto el apoyo no solo de los entes gubernamentales es importantes, de igual manera de los padres de familia, comunidad y de los instructores en colaboración para lograr esto.

Marco legal

Disposiciones:

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009- 2019.

Objetivo general

- Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y sus jurisdicciones por medio de prácticas deportivas alternativas, como en este caso de baloncesto, estructurado en los principales aspectos de la formación deportiva que son el técnico, tácticos, físico, teóricos y psico sociales.

Objetivos específicos

- Estructurar grupos estables para la práctica del baloncesto, formando 3 grupos teóricamente por su edad, iniciación (6 a 8 años), fundamentación (9 a 12 años) y perfeccionamiento (13 a 17 años), y de ser necesario reestructurar por sus capacidades.

- Fomentar la actividad física como una forma de aprovechamiento de su tiempo extraescolar o tiempo de ocio en los niños, niñas y adolescentes de Facatativá

- Reforzar algunas capacidades físicas de los participantes por medio de una disciplina deportiva que le brinde aspectos específicos que desarrollen sus aspectos motrices, sociales y cognitivos.

- Fomentar por medio de actividades lúdico-recreativas conceptos axiológicos y desarrollo en su entorno social, que son valiosos no solo en el deporte si no en la cotidianidad Planear sesiones de entrenamiento enfocadas a la adquisición de valores para el deporte y para la vida.

- Caracterizar y consolidar grupos de trabajo de acuerdo a sus capacidades y desempeños en cuanto a la disciplina deportiva.

Cobertura

Estos programas de iniciación y formación deportiva que ofrece INDEPORTES para los municipios de Cundinamarca y en este caso de la sabana de Occidente, se dirige a niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y sus jurisdicciones desde los 6 hasta 17 años, cuya finalidad es crear un gusto por la actividad física y dar una motivación para que formen un carácter social apropiado.

Conceptos básicos

Los procesos de iniciación y formación deportiva son programas que contribuyen a brindar un espacio recre-deportivo para los niños, niñas y adolescentes del departamento de Cundinamarca, incentivándolos con el deporte y la competencia, para que así ello promueva la realización de actividad física, orientándolos en un proceso correctamente estructurado axiológicamente, estado saludable y todos los aspectos plenamente ejecutados del deporte. Estos planes de iniciación son desarrollados por personas y profesionales idóneos, los cuales están preparados teóricamente para dichos planes al deporte; en general el baloncesto es un deporte de conjunto, el cual en el momento del juego deben haber 5 integrante por equipo en cancha y sus cambios, la idea del juego es el transporte de un balón de diferentes tamaños de acuerdo a las categorías, y la finalidad es lanzar y/o encestar el balón en un aro a cierta distancia del suelo, el tiempo es de juegos varia en cada categoría y se divide en 4 periodos del mismo tiempo cada, gana el equipo que mas cestas o puntos convierta.

ESTRUCTURA POR NIVELES

Nivel 1 (iniciación): comprende las edades de 6-8 años, donde se les muestra la disciplina en general, el desarrollo de habilidades básicas predeportivas, familiaridad con los implementos del deporte y con un contexto en general.

Nivel 2 (fundamentación): comprende las edades de 9-12 años, en esta parte de su desarrollo se les integran conceptos propios del deporte, los principios técnicos y tácticos para el desarrollo del juego, habilidades con un grado de dificultad con corrección de técnicas.

Nivel 3 (perfeccionamiento): edades de 13-17 años, en esta etapa se encuentra la competencia, perfeccionamiento de todas las habilidades y "perfeccionamientos" de todas las técnicas ya adquiridas, la realización de pruebas y test para verificar habilidades.

TEMAS GENERALES

- Identificación y compresión de aspectos teóricos, físicos y competitivos del deporte.
- Manejo y acondicionamiento postural del elemento (baloncesto)
- Irradiación de las habilidades adquiridas en cada sesión de entrenamiento.
- Manejo de señales visuales estáticas o dinámicas como medio de ubicación temporal y espacial.
- Reconocimiento de habilidades de manejo del balón
- Uso de técnicas propias del deporte
- Reconocimiento de elementos de higiene como cuidado de su salud.

TEMAS ESPECIFICOS

INICIACION:

- Se manejarán componentes como la coordinación en las que se encuentran, el ritmo, equilibrio, acoplamiento entre muchas otras.
- Los patrones básicos de movimientos tales como caminar, correr, saltar trepar y rodar, importantes para el desarrollo del niño en esas etapas de su vida deportiva
- Desarrollará el componente físico, que no solo es importante en cuestiones de una disciplina en específico, si no que de igual forma en su vida cotidiana.
- Vivenciara las técnicas de base para el baloncesto, como los son el pase, driblin y lanzamiento.
- El reconocimiento de las partes teóricas y desarrollo cognitivo, este último importante para su relación con el entorno en el que se desenvuelve.

FUNDAMENTACION:

- Se manejarán componentes como la coordinación en las que se encuentran, el ritmo, equilibrio, estas capacidades tendrán una complejidad mas especifica y direccionada hacia el deporte que está practicando; también su velocidad de adaptación a diversidad de aspectos sociales en el juego
- Modifica sus patrones básicos de movimiento, los cuales en su ejecución serán más coordinados y armónicos.
- Su desarrollo físico tendrá más relevancia ya que es u aspecto que en el juego marca una gran diferencia.
- Irradiara un cambio en su técnica adquirida en su etapa de iniciación, y de la misma manera aplicara nuevos conocimientos de la misma en su juego.
- El reconocimiento de las partes teóricas y desarrollo cognitivo, este último importante para su relación con el entorno en el que se desenvuelve.

PERFECCIONAMIENTO:

- Su desempeño de acuerdo a las capacidades coordinativas será encaminado más hacia el juego y la competencia en sí, buscando el rendimiento específico de un deporte.
- Perfeccionamientos de sus movimientos básicos y comportamiento, enfocado a su juego y modificación de patrones anteriores.
- En su aspecto físico se tendría en cuenta que ya tiene unos procesos previos, los cuales serian de aprovechamiento, notando así cambios positivos no solo en cuestión de un juego si no que comportamentales.
- La técnica y la táctica en esta etapa de su desarrollo y formación deportiva es importante combinarlas, ya que ellas en cuestión de juego hacen que proporcionen una gama diferente de habilidades y movimientos extra.

METODOLOGÍA

Nos basaremos en un enfoque de asignación de tareas y conocimiento guiado, de igualmente con el apoyo de la metodología basado en repeticiones, para que así interiorice de mejor manera todos los conocimientos adquiridos; generando una disciplina y gusto deportivo para evidenciar progreso en el deporte, como todo proceso de enseñanza mientras de consolida el grupo, el mando directo será el pilar de cada sesión, pero a medida que se entra en confianza y se aclaran conceptos los enfoques indicados al principios pasaran a ser los protagonistas, aun así el instructor de manera lúdica o ejecutando los movimiento del mismo, dará los ejemplos de los movimientos o actividades da realizar, inmediato ejemplificando los ejercicios.

CONTROL Y EVALUACIÓN TÉCNICO-FÍSICA

- registro de asistencia.
- registro fotográfico de las sesiones.
- Pruebas y test físicos.
- Caracterización según edades y capacidades.

- Feedback de cada sesión de clase, junto a las correcciones de cada elemento practico.
- Evaluación de elementos de seguridad y bioseguridad
- Participación en pruebas y festivales recreo-deportivos.

RUTA CRONOLÓGICA

- 8 de julio presentación ante los directivos del IDRF
- 19 de julio reunión de caracterización de población en el IDRF y las J.A.C.
- 22 de julio solicitud de espacios de entrenamiento
- 25 – 26 de julio solicitud de material; información a la comunidad acerca de la escuela de formación
- 26 inicio de clases presenciales según sea el caso con las restricciones vigentes

Recomendaciones generales para los protocolos:

- Lavado de manos, con agua y jabón. En caso de no haber estos elementos se puede usar alcohol antiséptico o gel antimaterial.
- Mantener el distanciamiento físico de mínimo 2 metros.
- Uso obligatorio del tapabocas.
- Desinfección de los elementos usados y los personales.

Rutina y elementos de bioseguridad.

- Informar acerca de si tiene alguna sintomatología asociada al virus.
- Verificar el kit de desinfección personal (Tapabocas, gel antibacterial o alcohol, hidratación y bloqueador solar).
- Tener datos de información oficiales con el instructor y entes de la secretaria
- Evitar las aglomeraciones.
- Hidratación personal
- Únicamente permite el retiro del tapabocas al momento de la práctica.
- En instructor debe mantener el tapabocas en todo momento.
- Evitar contacto físico

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENT

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	PERFECIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	CUMPLE CON LOS PARAMETROS DE TRABAJO EN EQUIPO Y DISTANCIAS DE TRABAJO
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS RITMICOS Y TEMPORIZADOS
						EQUILIBRIO	TOMA EN CONSIDERACION SU CUERPO CON RELACION A SU ENTORNO
						ORIENTACION	IDENTIFICA SU POSICION EN CUANTO EL TIEMPO Y ESPACIO.
						DIFERENCIACION	RECONOCE LOS TERMINOS DISCIPLINARIOS
						REACCIÓN	DETERMINA EL MOMENTO DE ACTUAR ACORDE A LAS INDICACIONES
						ADAPTACIÓN	DESEMPEÑO EN VARIOS ENTORNOS Y CONTEXTOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CORRIGE HABITOS POSTURALES EN EL MOMENTO DE CAMINAR
						CORRER	RECONOCE LOS NIVELES Y VELOCIDADES
						SALTAR	IDNETIFICA LAS ALTURAS Y MOMENTOS PARA SALTAR
						ATRAPAR	INTERIORIZA LA FUERZA Y DISTANCIA PARA EJECUTAR UN LANZAMIENTO
						RODAR	REALIZA GIROS EN DIFERENTES DIRECCIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	RELIZA TRABAJOS DE PLIOMETRIA PARA MEJORAR SU SALTO
						MAXIMA	EJECUTA MOVIMIENTOS PROPIOS COMO DESPLAZAMIENTO DE OBJETOS
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	IDENTIFICA LA IMORTANCIA DE ESTA CAPACIDAD EN EL DEPORTE
						ANAEROBICA	RELACIONA ESTA CAPACIDAD CON LA FUERZA MAXIMA
				3	VELOCIDAD	MAXIMA	COMPLEMENTA CON OTRAS CAPACIDADES SU JUEGO PARA ASI
						REACCION	
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	RONOCE LOS FACTORES DEL ESTIRAMINETO ANTES Y DESPUES DE
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	TIPOS	USA LOS TIPOS Y METODOS DE PASE EN ACCIONES DE JUEGO
						VELOCIDAD	REALIZA LOS PASES DE FORMA CORRECTA
						MOVIMIENTO	SE UBICA DE FORMA CORRECTA EN EL CAMPO DESPUES DE HAER EL PASE
				2	DRIBLIN	DOBLE RITMO	REALIZARA MOVIMIENTOS CON BALON CON MAYOR COMPLEJIDAD
						DESPLAZAMIENTO	REALIZA MOVIMIENTOS EN TODAS LAS LATERALIDADES, FACILIANDO EL JUEGO PARA SI MISMO Y SUS COMPAÑEROS
						MANEJO	EJECUTA MOVIMIENTOS A VELOCIDADES Y DISTANCIAS VARIADAS
				3	LANZAMIENTO	MECANICA	RECONOCERA LAS FORMAS DE LANZAMIENTOS
						DISTANCIAS	EJECUTARA LANZAMIENTOS VARIANDO ALTURAS Y DISTANCIAS
						COMPETENCIA	REPRESENTARA LAS MODALIDADES DE LANZAMIENTO EN COMPETENCIAS Y LUDICAS
		TACTICO		1	PANTALLAS	TIPOS	PONDRA EN PRACTICA LOS TIPOS DE PANTALLA SEGÚN SEA NECESARIO
						UBICACIÓN	REFERENCIA SU UBICACIÓN PARA EL EXITO DEL MOVIMIENTO
						MECANICA	IDENTIFICA LA CONSECUSION DE MOVIMIENTOS ANTES Y DESPUES DE LA PANTALLA
				2	MOVIMIENTOS	JUGADAS	EJECUTA MOVIMIENTOS INTELIGENTES EN DESARROLLO EDL JUEGO
						MOVIMIENTO SIN BALON	RECONOCE SU UBICACIÓN EN EL CAMPO DE JUEGO
						CON BALON	EJECUTA MOVIMIENETOS CON BALON CON EL FIN DE UBICARSE O DE UBCAR DE MEJOR MANERA A UN COMPAÑERO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR	RECONOCE QUIEN FUE EL PRECURSO DEL DEPORTE
						EN COLOMBIA	IDENTIFICA LOS PRECURSORES Y EL DESARROLLO DEL DEPORTE EN SU PAIS
						INTERNACIONAL	DIFERENCIARA LOS REGLAMENTOS
				2	REGLAMENTACION	FALTAS	RECONOCE LOS TIPOS DE FALTAS EN JUGO
						DIMENSIONES	RECONOCE LAS DIMENSIONES DEL CAMPO DE JUEGO
						TIEMPO	RECONOCE LOS TIEMPO Y DIVISIONEN EN EL JUEGO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	AMOR POR EL DEPORTE	INERIORIZARA LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	PONDRA EN PRACTICA TODOS ESTOS VALORES EN SU VIDA COTIDIANA Y EN EL DESARROLLO DE
						SOLIDARIDAD	
						DISCIPLINA	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	PROMOVERA LOS BUENOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN SU CONTEXTO FAMILIAR Y EDUCATIVO
						ALIMENTACION	
						PRESENTACION PERSONAL	
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	REALIZARA LAS CLASES CON TODA LA ACTITUD Y DISPOSICION
						ESFUERZO Y SUPERACION	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACION	PARTICIPARA ACTIVAMENTE DE LAS CLASES
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	COMPETENCIA	PARTICIPA EN FESTIVALES RECREODEPORTIVOS EN DIFERENTES MODALIDADES DEPORTIVAS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	AUTOCTONOS	RECONOCE CUALES SON LOS JUEGOS ANCESTRALES MAS CERCANOS AL BALONCESTO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	EVENTOD EXTERNOS	PARTICIPA EN ACTIVIDADES LUDICO-DEPORTIVAS ORANIZADAS COMO EVENTTOS POLIMOTOR
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	OTROS DEPORTES	DECIDIRA PARTICIPAR EN DEPORTES DISTINTOS AL QUE ESTA PRACTICANDO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTVAL POLIMOTOR	DIFERENCIA QUE ES UN FESTIVAL DEPORTIVO Y RECREATIVO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
BALONCESTO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	CUMPLE CON LOS PARAMETROS DE TRABAJO EN EQUIPO Y DISTANCIAS DE TRABAJO
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS RITMICOS Y TEMPORIZADOS
						EQUILIBRIO	TOMA EN CONSIDERACION SU CUERPO CON RELACION A SU ENTORNO
						ORIENTACION	IDENTIFICA SU POSICION EN CUANTO EL TIEMPO Y ESPACIO.
						DIFERENCIACION	RECONOCE LOS TERMINOS DISCIPLINARIOS
						REACCIÓN	DETERMINA EL MOMENTO DE ACTUAR ACORDE A LAS INDICACIONES
						ADAPTACIÓN	DESEMPEÑO EN VARIOS ENTORNOS Y CONTEXTOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CORRIGE HABITOS POSTURALES EN EL MOMENTO DE CAMINAR
						CORRER	RECONOCE LOS NIVELES Y VELOCIDADES
						SALTAR	IDNETIFICA LAS ALTURAS Y MOMENTOS PARA SALTAR
						ATRAPAR	INTERIORIZA LA FUERZA Y DISTANCIA PARA EJECUTAR UN LANZAMIENTO
						RODAR	REALIZA GIROS EN DIFERENTES DIRECCIONES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	explosiva	REALIZARA LOS TIPOS DE SALTOS EMPLEANDO LA TECNICA CORRECTA
						vertical	RECONOCE EL SALTO VERTICAL Y LANZAMIENTO DE FORA VERTICAL
				2	RESISTENCIA	aerobica	Vivenciara los tipos de resistencia en
				3	VELOCIDAD	reaccion	participara en juegos,
						ejecucion	actividades y ludicas en
						desplazamiento	las que se resaltaran
				4	FLEXIBILIDAD	estatica	reconocera los tipos de flexibilidad o
						dinamica	
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	TIPOS	IDENTIFICA LOS TIPOS DE PASE
						VELOCIDAD	RECONOCE A QUE VELOCIDAD ENIAR EL PASE TENIENDO EN CUENTA LA DISTANCIA
				2	DRIBLIN	DOBLE RITMO	RECONOCE LAS PARTES DEL DOBLE RITMO
						DESPLAZAMIENTO	REALIZA MOIMENTOS EN TODAS LAS LATERALIDADES
						MANEJO	EJECUTA MOVIMIENTOS A VELOCIDADES Y DISTANCIAS VARIADAS
				3	LANZAMIENTO	MECANICA	RECONOCERA LAS FORMAS DE LANZAMIENTOS
						DISTANCIAS	EJECUTARA LANZAMIENTOS VARIANDO ALTURAS Y DISTANCIAS
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR	RECONOCE QUIEN FUE EL PRECURSO DEL DEPORTE
						EN COLOMBIA	IDENTIFICA LOS PRECURSORES Y EL DESARROLLO DEL DEPORTE EN SU PAIS
						INTERNACIONAL	DIFERENCIARA LOS REGLAMENTOS
				2	REGLAMENTACION	FALTAS	RECONOCE LOS TIPOS DE FALTAS EN JUGO
						DIMENSIONES	RECONOCE LAS DIMENSIONES DEL CAMPO DE JUEGO
						TIEMPO	RECONOCE LOS TIEMPO Y DIVISIONEN EN EL JUEGO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	AMOR POR EL DEPORTE	INERIORIZARA LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE
		PSICOSOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	PONDRA EN PRACTICA TODOS ESTOS VALORES EN SU VIDA COTIDIANA Y
						SOLIDARIDAD	
						DISCIPLINA	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	PROMOVERA LOS BUENOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN SU CONTEXTO FAMILIAR Y EDUCATIVO
						ALIMENTACIÓN	
						PRESENTACIÓN PERSONAL	
						DESCÁNSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	REALIZARA LAS CLASES CON TODA LA ACTITUD Y
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	PARTICIPARA ACTIVAMENTE DE LAS CLASES
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PREDEPORTIVOS	PARTICIPARA EN ACTIVIDADES RELACIONADAS AL DEPORTE A PRACTICAR
				2	JUEGOS TRADICIONALES	AUTOCTONOS	RECONOCE CUALES SON LOS JUEGOS ANCESTRALES MAS CERCANOS AL BALONCESTO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	EVENTOD EXTERNOS	PARTICIPARA EN OTRAS ACTIVIDADES DIFERENTES AL DEPORTE COMO TAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	OTROS DEPORTES	DECIDIRA PARTICIPAR EN DEPORTES DISTINTOS AL QUE ESTA PRACTICANDO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTVAL POLIMOTOR	DIFERENCIA QUE ES UN FESTIVAL DEPORTIVO Y RECREATIVO.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
VALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL INSTRUCTOR DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	FORMACION MOTRIZ	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	CUMPLE CON LOS PARAMETROS DE TRABAJO EN EQUIPO Y DISTANCIAS DE TRABAJO
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS RITMICOS Y TEMPORIZADOS
						EQUILIBRIO	TOMA EN CONSIDERACION SU CUERPO CON RELACION A SU ENTORNO
						ORIENTACION	IDENTIFICA SU POSICION EN CUANTO EL TIEMPO Y ESPACIO.
						DIFERENCIACION	RECONOCE LOS TERMINOS DISCIPLINARIOS
						REACCION	DETERMINA EL MOMENTO DE ACTUAR ACORDE A LAS INDICACIONES
						ADAPTACIÓN	DESEMPEÑO EN VARIOS ENTORNOS Y CONTEXTOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CORRIGE HABITOS POSTURALES EN EL MOMENTO DE CAMINAR
						CORRER	RECONOCE LOS NIVELES Y VELOCIDADES
						SALTAR	IDENTIFICA LAS ALTURAS Y MOMENTOS PARA SALTAR
						ATRAPAR	INTERIORIZA LA FUERZA Y DISTANCIA PARA EJECUTAR UN LANZAMIENTO
						RODAR	REALIZA GIROS EN DIFERENTES DIRECCIONES
		FISICO	SOPORTE ACONDICIONAMIENTO	1	FUERZA	DINAMICA	RELACIONA SU CAPACIDAD DE SOSTENER UN OBJETO EXTERNO Y MOVERSE
						ESTATICA	SOSTIENE SU PESO CORPORAL EN ESTADO DE QUIETUD
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZA JUEGOS Y EJERCICIOS DE INTENSIDAS MEDIA BAJA
				3	VELOCIDAD	REACCION	ATRAPARA Y LANZA OBJETOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	ESTIRARA CON AYUDA DE UN COMPAÑERO U OBJETOS EXTERNO
						DINAMICA	RECONOCE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS INDIVIDUALES
		TECNICO	SOPORTE BASE	1	PASE	TIPOS	IDENTIFICA LOS TIPOS DE PASE
						VELOCIDAD	RECONOCE QUE VELOCIDAD ENIAR EL PASE TENIENDO EN CUENTA LA DISTANCIA
					DRIBLIN	DOBLE RITMO	RECONOCE LAS PARTES DEL DOBLE RITMO
						DESPLAZAMIENTO	REALIZA MOVIMIENTOS EN TODAS LAS LATERALIDADES
						MANEJO	EJECUTA MOVIMIENTOS A VELOCIDES Y DISTANCIAS VARIADAS
					LANZAMIENTO	MECANICA	RECONOCERA LAS FORMAS DE LANZAMIENTOS
						DISTANCIAS	EJECUTARA LANZAMIENTOS VARIANDO ALTURAS Y DISTANCIAS
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREADOR	RECONOCE QUIEN FUE EL PRECURSO DEL DEPORTE
						EN COLOMBIA	IDENTIFICA LOS PRECURSORES Y EL DESARROLLO DEL DEPORTE EN SU PAIS
						INTERNACIONAL	DIFERENCIARA LOS REGLAMENTOS
				2	REGLAMENTACION	FALTAS	RECONOCE LOS TIPOS DE FALTAS EN JUEGO
						DIMENSIONES	RECONOCE LAS DIMENSIONES DEL CAMPO DE JUEGO
						TIEMPO	RECONOCE LOS TIEMPO Y DIVISIONEN EN EL JUEGO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	AMOR POR EL DEPORTE	INERIORIZARA LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	FORMACION HUMANA	1	VALORES	RESPETO	PONDRA EN PRACTICA TODOS ESTOS VALORES EN
						SOLIDARIDAD	
						DISCIPLINA	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	PROMOVERA LOS BUENOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE EN SU CONTEXTO FAMILIAR Y EDUCATIVO
						ALIMENTACION	
						PRESENTACION PERSONAL	
						DESCANSO Y SUEÑO	
						EJERCICIO FISICO	
				3	MOTIVACION	ESFUERZO Y SUPERACION	REALIZARA LAS CLASES CON TODA ACTITUD Y DISPOSICION
						ACTITUD POSITIVA	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACION	PARTICIPARA ACTIVAMENTE DE LAS CLASES
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
		RECREACION	SOPORTE RECREATIVO	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PREDEPORTIVOS	PARTICIPARA EN ACTIVIDADES RELACIONADAS AL DEPORTE A PRACTICAR
				2	JUEGOS TRADICIONALES	AUTOCTONOS	RECONOCE CUALES SON LOS JUEGOS ANCESTRALES MAS CERCANOS AL BALONCESTO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	VENTOD EXTERNO	PARTICIPARA EN OTRAS ACTIVIDADES DIFERENTES AL DEPORTE COMO TAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	OTROS DEPORTES	DECIDIRA PARTICIPAR EN DEPORTES DISTINTOS AL QUE ESTA PRACTICANDO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTVAL POLIMOT	DIFERENCIA QUE ES UN FESTIVAL DEPORTIVO Y RECREATIVO

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

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: FACATATIVA**		
LUGAR: facatativa				eda tierra grata, esmeralda facata		**HORARIO DE PRACTICA:**	lunes a viernes	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAME**	**X**	**PERFECC**	**X**
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				X
			RESPONSABILIDAD			X		X
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA			X		
			COOPERACION	X				
			LEALTAD					X
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA					X
			PARTICIPACIÓN	X		X		X
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO			X		
			RECOMPENSA					X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X
			CALENTAMIENTO	X		X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X		X
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					X
			DIFERENCIACION	X		X		
			REACCIÓN					X
			ADAPTACIÓN	X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X
			VELOCIDAD					X
			FLEXIBILIDAD	X				X
			RESISTENCIA			X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DOMINIO	X		X		
			PASES					X
			DRIBLE	X				X
			DEFENSA			X		X
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
			LANZAMIENTO			X		X
			OCUPACION EN EL LUGAR					X
			VELOCIDAD DE PASE					X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X		X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X		X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

COLOCAR CUADRO DE COBERTURA, LISTADOS, HORARIOS EN LOS FORMATOS CORRERSPONDIENTES, DE LOS NIÑOS FOCALIZADOS EN EL MES DE AGOSTO

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

DEPORTE / MODALIDAD:	BALONCESTO
MUNICIPIO:	FACATATIVÁ
NOMBRE DEL FORMADOR:	JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10; 00 AM	GRUPO	INICIACON		FUNDAMENTACION					
	SEDE DE TRABAJO	CONCEPCION		CONCEPCION					
2.00 pm a 4:00 pm	GRUPO	PERFCCIONAMIENTO	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO	INICIACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	COMERCIAL	TIERRA GRATA	COMERCIAL	TIERRA GRATA	MA.ANGELICA			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		TIERRA GRATA		TIERRA GRATA				

NOMBRE MONITOR

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN 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	ANGEL VERGARA	3002877511	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1			12	12	0	100%
2	JUAN SOCHE	3228175648	1	1		1				1	1		1					1		0				1	1		1				1			12	11	1	92%
3	JUAN JOSE RAMIREZ	3115393409	1	1		1				1	1		1					1		1				0	0		1				1			12	10	2	83%
4	SARA NIKOLL LOZANO	3134966197	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1			12	12	0	100%
5	LAURA BELTRAN	3132450854	1	1		1				1	0		0					1		0				1	1		1				1			12	9	3	75%
6	JULIAN REY	3133928439	1	1		1				0	1		1					1		1				1	1		1				1			12	11	1	92%
7	JUAN JOSE MESA	3134664733	1	1		0				1	1		1					1		1				1	1		1				1			12	11	1	92%
8	MARIA JOSE VAQUERO	3134664733	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1			12	12	0	100%
9	ANA SOFIA RUBIO	31882100771	1	1		1				1	1		1					1		1				1	0		1				1			12	11	1	92%
10	ANDRES RODRIGUEZ	3102300763	1	1		0				1	1		1					1		1				0	1		1				1			12	10	2	83%
11	oscar antonio garcia	3213369775	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				0			12	11	1	92%
12	frank ricardo barbosa	3219113204	1	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1			12	12	0	100%
13	julian camilo rey	3133928439	1	1		1				1	1		1					0		1				1	1		1				1			12	11	1	92%
17	gabriel santiago rojas	3115484648	1	1		0				1	1		1					1		1				1	0		1				1			12	10	2	83%
18	johan stiven ruiz	3214630378	1	1		1				1	1		1					1		1				0	1		0				1			12	10	2	83%
19	julian david barrera	3046502293	0	1		1				1	1		1					1		1				1	1		1				1			12	11	1	92%
20	nicolas mateo rodriguez	3213789380	1	1		1				1	1		1					1		0				1	1		1				0			12	10	2	83%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
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	JUAN CASTRO	3187355893		1	1	1					0	0	1					1	1	1					1	1	1							12	10	2	83%
2	JULIAN CASTRO	3183533239		1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	0	0							12	9	3	75%
3	VICTOR LOZANO	3134966197		1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1							12	11	1	92%
4	MIGUEL ROJAS	3213141045		1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	0							12	10	2	83%
5	JOSEPH GRCIA	3192744197		1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1							12	11	1	92%
6	DANIEL PLAZAS	3155552590		1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
7	OSCAR GARCIA	3204891755		1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1							12	11	1	92%
8	ANDRES AGUIRRE	3164817673		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0	0							12	10	2	83%
9	CRISTIAN OBREGOSO	3134592036		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1							12	12	0	100%
10	ANDRES REY	3133928439		1	1	0					1	0	1					1	1	0					0	1	1							12	8	4	67%
11	JORGE MILLAN	3043786352.		1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1	1							12	11	1	92%
12	ISABELLA RUBIO	31882100771		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1							12	11	1	92%
13	JHON GARZON	3204733626		1	0	1					1	1	0					0	1	1					1	1	1							12	9	3	75%
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN 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
	JOAN SEBASTIAN LOZANO	3134966197	1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
2	CRISTIAN GALINDO	3126341327	1		1		1			0		0		0					1		1			0		1		1			1			12	8	4	67%
3	LIZZETH RODRIGUEZ	3112749482	1		1		1			1		1		1					1		1			1		0		0			1			12	10	2	83%
4	YISELL OBREGOSO	3134592036	1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
5	ALISON NICOL ALARCON	3102578375	1		1		1			1		0		1					0		0			1		1		1			1			12	9	3	75%
6	JULIAN LOPEZ	3164990212	1		1		0			1		1		1					1		1			1		1		1			1			12	11	1	92%
7	DIEGO RAMIREZ	3115484878	1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		0			1			12	11	1	92%
8	SAMUEL CARRILLO	3138220311	1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
9	JUAN ANDRES QUIJANO	3118573784	1		1		1			0		1		1					1		1			1		1		0			1			12	10	2	83%
10	KEVIN RUBIANO	3202505547	1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1			12	12	0	100%
11	JUAN SANABRIA	3115327630	1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		0			1			12	11	1	92%
12	JULIAN CASTILLO	3142686952	1		1		1			1		0		1					1		1			0		1		1			1			12	10	2	83%
13	DUVER LOPEZ	3214311953	1		1		1			1		1		1					0		0			1		1		1			1			12	10	2	83%
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05

UTILIZAR ADECUADAMENTE LA IMAGEN



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

INICIACION

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

Fecha: 20/09/2022	**Lugar: COP**	**Municipio: facatativa**	**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JERSON STEVE LOZANO RIAÑO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista	**x**		virtual, espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	10	
3. movilidad articular	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. cadenita	Fuerza	Maxima			
2. policias y ladrones con variantes		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. desplazamiento en linea recta con	Acoplamiento			
2. correr con balon pasando los	Ritmo			
3. posecion del balon llevandolo con	Equilibrio	X	10	
a	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	10	**balon de baloncesto, lazos, platillos y aro de baloncesto**
7.	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		correr	5	
8.correr junto a un compañero y un obieto.				
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11. pases a largas y cortas distancias		que es el pase	5	
12				
13.				
14.	**mponete Social volutiv**	TEMAS		
15. trabajo en equipo		equipos	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego aplicativo.	**x**		x	**15**	
2.					
3.					
4.					**alon , con una pelota de tenis y una bol**
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por	
2.Retroalimentaciòn de la clase				**espacio adaptado**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha:	**5/09/2022**	**Lugar: COP**	**Municipio: facatativa**	**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: JERSON STEVE LOZANO RIAÑO				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 - 9 años**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y sus							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista	**x**		
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	10	virtual, espacio disponible
3. movilidad articular	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
1. congelados bajo tierra	Fuerza	Maxima			
2. en posicion defensiva se desplaza lateralmente haciendo cambios de dirreccion y lateralidad.		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. llevar el balon, el balon debe rebotar siempre en la linea manteniendo la postura.	Acoplamiento				
2. lanzar el balon tocando el piso, despues aplaudir y recibir el balon	Ritmo				
3. posecion del balon llevandolo con mano derecha y mano izquierda	Equilibrio		X	10	
a	Orientación				
5.	Diferenciación				**balon de baloncesto, lazos, platillos y aro de baloncesto**
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	5	
8. se hacen dos filas, y los niños estaran sentados, con los pies abiertos o cerrados según su posicion, cada que tega que pasar debe saltar abriend o cerrado los pies según sea necesario.					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. pases a largas y cortas distancias			que es el pase	5	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15.reconoce la facilidad de trabajar en equipo			equipos	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego aplicativo.	**x**		x	**15**	**balon , con una pelota de tenis y una bolsa**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con :	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por el	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento la	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha:	**6/09/2022**	**Lugar:tierra**	**Municipio: FACATATIVA**		**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JERSON STEVE LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y sus							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases		llamado a lista	**x**		
2. movilidad articular		Movilidad Articular	**x**	10	lanillas de asistencia palos de escoba
3.		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. empujar al compañero	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. cadenita		Explosiva			
3. circuitos con balon	Resistencia	aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. saltos de kanguro	Acoplamiento		**x**	20	
2. desplazaiento con cambios de	Ritmo				
3.	Equilibrio				
a	Orientación				
5.	Diferenciación		x	10	
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	10	
8. salto explosivo					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. pruebas definicion de pruebas y			pruebas	5	
12					
13. relacion con sus compañeros					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.			interaccion	5	
16.					
17.					
18					

balones, platillos, conos, espacio delimitados.

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

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	
2.Retroalimentaciòn de la clase	x			**espacio adaptado**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	5		

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/09/2022**	**Lugar: tierr**	**Municipio: facatativa**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**			**6-9 años**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá									
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en cor									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. retroalimentacion de clases	retroalimentacion	**x**	5	planilla de asistencia
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. circuitos funcionales con: saltos,	Fuerza	maxima			
2. con balon, lleva a tocar al piso sin flexionar rodillas, luego movimientos de extension y rotacion.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. driblin con variantes como: movimiento, velocidad y cambios de direccion.	acoplamiento		**x**	10	
2. en juego aplicativo, tiene en cuenta su organización con sus compañeros y distribucion en el campo.	Ritmo				escaleras de coordinacion, patillos, conos cronometro,
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	organización		x	15	
6.	Reacción				
7.	Adaptación		X	10	
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**				
10. tipos de pase y modos de driblin			x	10	
11.					
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**				
15. responsabilidad			x	10	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**espacio adaptado**
1. juegos tradicionales, quemados, herradura	**x**			**10**	**balon y pelota, platillos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	
2.Retroalimentaciòn de la clase				**espacio adaptado**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/09/2022**	**Lugar: tierr**	**Municipio: facatativa**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**6-9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en cor							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO
1. retroalimentacion de clases	retroalimentacion		**x**	5	planilla de asistencia
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			escaleras de coordinacion, patillos, conos cronometro,
1. circuitos funcionales con: saltos,	Fuerza	maxima			
2. con balon, lleva a tocar al piso sin flexionar rodillas, luego movimientos de extension y rotacion.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. driblin con variantes como: movimiento, velocidad y cambios de direccion.	acoplamiento		**x**	10	
2. en juego aplicativo, tiene en cuenta su organización con sus compañeros y distribucion en el campo.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	organización		x	15	
6.	Reacción				
7.	Adaptación		X	10	
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**				
10. tipos de pase y modos de driblin			x	10	
11.					
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**				
15. responsabilidad			x	10	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	espacio adaptado
1. juegos tradicionales, quemados, herradura	**x**			**10**	**balon y pelota, platillos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	espacio adaptado
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/09/2022**	**Lugar: esm**	**Municipio: facatativa**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**6-9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en cor							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. retroalimentacion de clases anteriores.	retroalimentacion	**x**	5	planilla de asistencia
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. el rey dice dando pautas de los ejercicios que los deportistas deberán ejecutar. aquí se vincula movilidad articular.	Fuerza	maxima			
2. Mostrar al deportista los movimiento manipulativos que se muestran con el elemento. Hacer lanzamientos verticales y horizontales con elemento. el entrenador sube la dificultad dependiendo el progreso del mismo.		Explosiva			
3.realizar movimiento con balón dirigiéndose al lugar que indique el entrenador.	Resistencia	anaerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	**espacio amplio y delimitado, platillos demarcar, balo+H24n de baloncesto.**
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1. Mostrar videos de movimientos claves de cada jugador con o sin balón para lograr orientar y observar el rol en	viso-manual	**x**	10
2. globo balon, se dara la orden de driblar con el balon, y lanzar el globo hacia arriba.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	15
5.	organización		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**		
9			
10. teoria del pase y pie de ancla	**Componete Teorico**	x	10
11.			
12			
13.			
14.			
15. cooperacion	**mponete Social volutiv**	x	10
16. respeto			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **espacio adaptado**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. malabares de base	**x**		x	**10**	**balon y pelota**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/09/2022**	**Lugar: esm**	**Municipio: facatativa**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**6-9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en cor							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. retroalimentacion de clases anteriores.	retroalimentacion		**x**	5	planilla de asistencia
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. el rey dice dando pautas de los ejercicios que los deportistas deberán ejecutar. aquí se vincula movilidad articular.	Fuerza	maxima			
2. Mostrar al deportista los movimiento manipulativos que se muestran con el elemento. Hacer lanzamientos verticales y horizontales con elemento. el entrenador sube la dificultad dependiendo el progreso del mismo.		Explosiva			
3.realizar movimiento con balón dirigiéndose al lugar que indique el entrenador.	Resistencia	anaerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	**espacio amplio y delimitado, platillos demarcar, balo+H24n de baloncesto.**
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1. Mostrar videos de movimientos claves de cada jugador con o sin balón para lograr orientar y observar el rol en	viso-manual	**x**	10
2. globo balon, se dara la orden de driblar con el balon, y lanzar el globo hacia arriba.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	15
5.	organización		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**		
9			
10. teoria del pase y pie de ancla	**Componete Teorico**	x	10
11.			
12			
13.			
14.			
15. cooperacion	**mponete Social volutiv**	x	10
16. respeto			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **espacio adaptado**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. malabares de base	**x**		x	**10**	**balon y pelota**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha:	**13/09/2022**	**Lugar: TIER**	**Municipio: facatativa**		**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JERSON STEVE LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases		llamado a lista	**x**	5	espacio disponible, planilla sistencia
2. se llama a lista		Movilidad Articular	**x**	5	
3. movilidad articular		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	
1. matematicas a la carrera	Fuerza	Maxima			
2. velocidad en arcoiris		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	25	
5.	Velocidad	maxima			
6.		esplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. mapa detesoro, ciego...	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		X	20	
5.	Diferenciación				**platillos de colores, balones tela de colores, lazos y bolsas con y sin agua**
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			lanzar	5	
8. tipos y modos de lanzar el balon					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.dinamica de como correr			carrera	5	
12					
13.					
14. desarrollo axiologico	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15.			respeto		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. 5 vs 5			X	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha:	**15/09/2022**	**Lugar: COP**	**Municipio: facatativa**	**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JERSON STEVE LOZANO RIAÑO				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista	**x**	5	planilla de asistencia
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. la cadena	Fuerza	Maxima			
2. posturas y por colores van por el		Explosiva			
3.	Resistencia	mixta	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. uso de mano y pie derecho e	Acoplamiento	**x**	10	
2. blanco y negro por balon	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	10	**Balones, lazos, aros, conos y platillos**
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		saltar	10	
8. movimientoscon 1 y dos pies				
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11.dinamica de como correr correctamente		vision global	10	
12				
13.				
14. desarrollo axiologico	**mponete Social volutiv**	TEMAS		
15.		respeto		
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego de colores			x	**15**	**petos de varios colores**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/09/2022**	**Lugar: esme**	**Municipio: facatativa**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**			**6-9 años**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá									
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reconocimineto de acciones propias del jueg en con									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. retroalimentacion de clases	retroalimentacion		**x**	5	planilla de asistencia
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. el juego de los bolos	Fuerza	maxima			
2. circuito de pases		Explosiva			
3. movimientos con balon y amplitud	Resistencia	anaerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1. saltar en medio de los aros y lanzar	viso-pedica		**x**	10	
2. pase de balon al silbato	Ritmo				
3.	Equilibrio				**espacio amplio y delimitado, platillos**
4.	Orientación				**demarcar, balo+H24n de baloncesto.**
5.	organización				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8. saltar y moverse	**Patrones Basicos de**		TEMAS	15	
9			saltos	15	
10. importancia del pase en el juego			TEMAS		
11.	**Componete Teorico**		X	10	
12					
13.					
14.			TEMAS		
15. cooperacion	**mponete Social volutiv**		x	10	
16. respeto					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**espacio adaptado**
1. malabares de base	**x**		x	**10**	**balon y pelota**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha: 20/09/2022	**Lugar: COP**	**Municipio: facatativa**	**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JERSON STEVE LOZANO RIAÑO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista	**x**		virtual, espacio disponible
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	10	
3. movilidad articular	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. cadenita	Fuerza	Maxima			
2. policias y ladrones con variantes		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. desplazamiento en linea recta con	Acoplamiento				
2. correr con balon pasando los	Ritmo				
3. posecion del balon llevandolo con	Equilibrio		X	10	
a	Orientación				
5.	Diferenciación				**balon de baloncesto, lazos, platillos y aro de baloncesto**
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			correr	5	
8.correr junto a un compañero y un objeto.					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. pases a largas y cortas distancias			que es el pase	5	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. trabajo en equipo			equipos	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego aplicativo.	**x**		X	**15**	
2.					
3.					
4.					**alon , con una pelota de tenis y una bol**
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha:	**26/09/2022**	**Lugar: TIER**	**Municipio: facatativa**		**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JERSON STEVE LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**	5	espacio disponible, planilla sistencia
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. movilidad articular	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	
1. saltos con lazo y cadenita	Fuerza	Maxima			
2. cambios de velocidad y direccion		Explosiva			
3. desplazamiento en 4 apoyos	Resistencia	mixta	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.velocidad en cambios de direccion	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		X	20	
5.	Diferenciación				**platillos de colores, balones tela de colores, lazos y bolsas con y sin agua**
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			lanzar	5	
8. modos de lanzamiento					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.dinamica de como correr			carrera	5	
12					
13.					
14. desarrollo axiologico	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15.			respeto		
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. 5 vs 5			x	**10**	**platillos y conos, escalera de coordinacion**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

FUNDAMENTACION

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

Fecha:	**1/09/2022**	**Lugar:TIERR**	**Municipio: facatativa**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO				**N° de deportistas:**		**9-11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y sus
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista	**x**	5	planillas de asistencia, ayuda audiovisual
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	5	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Congelados con balon	Fuerza	Media			
2. posicion de defensa y manejo de balon, driblando lateralmente.		Explosiva			
3. movimiento de extesion estaticos con y sin balon	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. el niño se va a sentar dando la espalda al balo, luego de que el profesor tendra que levantarse y recibir el balon sin dejarlo caer.	Acoplamiento				
2.driblar con dos balones de distintas caracteristicas.	Ritmo				**balon de baloncesto, epacio disponible para moverse, un compañero o padre de familia y pelota de caucho**
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	15	
7.	Adaptación		x	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltos	5	
8. saltar a un pie al mismo ritmo del balon					
9.					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. parada en un tiempo y pie de pivot			doble ritmo	10	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. comonentes axiologicos del juego			valor del jue	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. circuito de habilidades	**x**		x	**10**	**balon de baloncesto y palo de escoba**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	**espacio requerido**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha: 6/09/2022	**Lugar:** esme	**Municipio:** facatativa	**Hora:** 4 pm	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO			**N° de deportistas:**		9-11 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: • Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y sus					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		cooperacion	x	Juego Limpio	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.	llamado a lista				planillas de asistencia, ayuda audiovisual
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	10	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Skipping con pausas en congelados	Fuerza	maxima			
2. circuito base		Explosiva			
3. ludicas de extension solos	Resistencia	mixta	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. driblar y saltar al mimo tiempo	Acoplamiento				
driblar a varias velocidades por una linea recta sin perder el control	Ritmo		X	10	
3.	Equilibrio		X	10	
4.	Orientación				**balon de baloncesto, epacio disponible para moverse, un lazo largo linea delimitada**
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	10	
8. saltos a uno y dos pies, a variacion					
9.					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. un paso por platillo, saltado y			doble ritmo	10	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. componentes axiologicos del			valor del jue	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. circuito de habilidades	**x**		X	**10**	**balon de baloncesto y palo de escoba**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento			estiramiento dirigido por	**espacio requerido**
2.Retroalimentaciòn de la clase	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha: 7/09/2022	**Lugar:** esme	**Municipio:** facatativa	**Hora:** 4 pm	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO			**N° de deportistas:**		9-11 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: • Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y sus					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		cooperacion	x	Juego Limpio	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.	llamado a lista			planillas de asistencia, ayuda audiovisual
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	10	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. carrusel x2 y x3 personas	Fuerza	maxima			**balon de baloncesto, epacio disponible para moverse, platillos, conos y lazos**
2. movilidad extension articular y muscular		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. saltos en 1 y dos tiempos, al igual que paradas del doble ritmo	Acoplamiento				
2. cambios de direccionalidad, con diferencia de balones y poturas	Ritmo				
3.	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	10	
8. saltos a uno y dos pies, a variacion					
9.					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. un paso por platillo, saltado y			doble ritmo	10	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. comonentes axiologicos del juego			valor del jue	10	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juegos aplicativo			x	**10**	**balon de baloncesto y palo de escoba**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento			estiramiento dirigido por	**espacio requerido**
2.Retroalimentaciòn de la clase	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones g				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha:	**8/09/2022**	**Lugar: copi**	**Municipio: FACA(tierra**	**Hora: 4pm-**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JERSON STEVE LOZANO RIAÑO				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 - 11años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista	**x**		
2. movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	10	anillas de asistencia palos de escoba
3.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. juego de blanco y negro,	Fuerza	Maxima			
2. test de resistencia aerobica		Explosiva			
3. reaccion a la orden	Resistencia	aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. saltos de kanguro	Acoplamiento			
2. cambios de direccion según la orden	Ritmo			
3.	Equilibrio			
a	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			**pesa, cinta metrica, marcador para dedos, cronometro, conos y platillos**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	20	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		correr	10	
8. salto explosivo				
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11. pruebas definicion de pruebas y test		manejo de balon	5	
12				
13. relacion con sus compañeros				
14.	**mponete Social volutiv**	TEMAS		
15.		interaccion	5	
16.				
17.				
18				

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

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	5		

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/09/2022**	**Lugar: esm**	**Municipio: facatativa**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**9-11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Encentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y sus							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplir	x	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo		cooperacion	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista	**x**	5	planillas de asistencia, ayuda audiovisual
2. se llama a lista	Movilidad Articular	**x**	5	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	
1. desplazamiento en 4 apoyos, jeugo de carretilla con ayuda de un compañero.	Fuerza	Media	**x**	10	
2. con un globo, lo lanzamos hacia arriba, nos sentamos y luego hay que levantarse antes de que est toque el suelo.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. dependiendo la orden, el niño se mueve hacia el lado indicado, con las superficies de contacto especificas y otras ordenes.	Acoplamiento			
2. en sus moviminetos con balon cambiar elocidad de desplazamineto, uso de mano dominante, junto con saltos y niveles de altura.	Ritmo			**balon de baloncesto, epacio disponible para moverse, globos con aire silbato.**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	15	
7.	Adaptación	x	15	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		saltos	5	
8. realiza satos a 1 pie 2 pies, diferentes velocidades y ritmos		correr	10	
9. correr de un punto otro en el menor tiempo posible				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11. teroria del doble ritmo, faltas y violaciones		doble ritmo	10	
12				
13.				
14.	**mponete Social volutiv**	TEMAS		
15. comonentes axiologicos del juego en si		valor del jue	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. circuito de habilidades	**x**		x	**10**	**botellas plasticas, balon de baloncesto y pelota de caucho**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	**espacio requerido**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha:	**14/09/2022**	**Lugar: Tierr**	**Municipio: facatativa**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO				**N° de deportistas: 16**		**9-11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		cooperacion	x	Juego Limpio	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.		llamado a lista			planilla asistencia
2. se llama a lista		Movilidad Articular	**x**	10	
3. reconocimiento del grupo		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	
1. Skipping con pausas en congelados	Fuerza	maxima			
2. circuito base		Explosiva			
3. ludicas de extension solos	Resistencia	mixta	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo		X	10	
3.	Equilibrio		X	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	10	
8. saltos a uno y dos pies, a variacion					
9.					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. un paso por platillo, saltado y			doble ritmo	10	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. comonentes axiologicos del juego			valor del jue	5	
16.					
17.					
18					

balon de baloncesto, epacio disponible para moverse, un compañero o padre de familia y pelota de caucho

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. circuito de habilidades	**x**		X	**10**	**balon de baloncesto y palo de escoba**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento			estiramiento dirigido por	**espacio requerido**
2.Retroalimentaciòn de la clase	x	5		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha:	**15/09/2022**	**Lugar: esm**	**Municipio: facatativa**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO				**N° de deportistas:**		**9-11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		cooperacion	x	Juego Limpio	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista		**x**	5	planillas de asistencia
2. se llama a lista	Movilidad Articular		**x**	5	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	
1. Congelados con balon	Fuerza	Media			
2. posicion de defensa y manejo de		Explosiva			
3. movimiento de extesion estaticos	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. el niño se va a sentar dando la	Acoplamiento				
2.driblar con dos balones de distintas	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				**balon de baloncesto, conos platillos aros y lazos**
6.	Reacción		x	15	
7.	Adaptación		x	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltos	5	
8. saltar a un pie al mismo ritmo del					
9.					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. parada en un tiempo y pie de pivot			doble ritmo	10	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. comonentes axiologicos del juego			valor del jue	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. circuito de habilidades	**x**		x	**10**	**balon de baloncesto y palo de escoba**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	**espacio requerido**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha:	**20/09/2022**	**Lugar: esme**	**Municipio: facatativa**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**9-11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimie	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		cooperacion	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. observacio de moviminetos guiados		llamado a lista	**x**	5	planilla de asistencia
2. se llama a lista		Movilidad Articular	**x**	5	
3. reconocimiento del grupo		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. desplazamiento en 4 apoyos, juego	Fuerza	Media	**x**	10	**balon de baloncesto, epacio disponible para moverse, globos con aire silbato.**
2.lanzamiento de una pelota de tenis a diversas distancias y manos de apoyo		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. pases con desplazamiento por parejas	Acoplamiento		
2. uso de las dos manos en desplazamiento con balon	Ritmo	x	15
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		saltos	5
8. saltos y desplazmientos laterales			
9.			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.pases en movimiento		pases	10
12			
13.			
14.	**mponete Social volutiv**	TEMAS	
15. comonentes axiologicos del juego		valor del jue	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. circuito de habilidades, juego	**x**		x	**10**	**botellas plasticas, balon de baloncesto y pelota de caucho**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	**espacio requerido**
2.Retroalimentaciòn de la clase	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha:	**21/09/2022**	**Lugar: esm**	**Municipio: facatativa**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**9-11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		cooperacion	x	Juego Limpio	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. observacio de moviminetos guiados		llamado a lista	**x**	5	planillas de asistencia
2. se llama a lista		Movilidad Articular	**x**	5	
3. reconocimiento del grupo		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**balon de baloncesto, conos platillos aros y lazos**
1. Cadenita	Fuerza	Media			
2. circuito con balon		Explosiva			
3. acostados movimiento de extension	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. ejercicios de vision periferica	Acoplamiento		
2. cambios de direccion con y sin balon	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	15
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	10
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		saltos	5
8. saltar a un pie al mismo ritmo del			
9.			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11. la importancia de resisitir cierto tiempo jugando		resistenca	10
12			
13.			
14.	**mponete Social volutiv**	TEMAS	
15. comonentes axiologicos del juego		valor del jue	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**balon de baloncesto y palo de escoba**
1. circuito de habilidades, juego aplicativo	**x**		x	**10**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**espacio requerido**
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha:	**22/09/2022**	**Lugar: esme**	**Municipio: facatativa**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**9-11 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	x	Autodisciplina	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo		cooperacion	x	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. observacio de moviminetos guiados		llamado a lista	**x**	5	planillas de asistencia
2. se llama a lista		Movilidad Articular	**x**	5	
3. reconocimiento del grupo		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Policias y ladrones	Fuerza	Media			
2. captura la bandera		Explosiva			
3. movimientos en 3 y 4 apoyos	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. pases a sus compañeros	Acoplamiento				
2. recepcion de pases a distintas velocidades	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x	15	**balon de baloncesto, conos platillos aros y lazos**
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltos	5	
8. saltar a un pie al mismo ritmo del					
9.					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. la importancia de resisitir cierto			resistenca	10	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. comonentes axiologicos del juego			valor del jue	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. circuito de habilidades, juego	**x**		x	**10**	**balon de baloncesto y palo de escoba**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	**espacio requerido**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

PERFECCIONAMIENTO

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

Fecha:	**5/09/2022**	**Lugar: esem**	**Municipio: facatativa**		**Hora: 8am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá y sus jurisdicciones							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): formas y metodos para el desarrollo de las capacidades en acciones de ju							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.		llamado a lista	**x**	5	planilla de asistenca
2.		Movilidad Articular	**x**	5	
3.		Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	
1.saltos explosivos junto con empujon	Fuerza	Maxima			**balones, conos platilos, lazos y aros**
2. lineas defensivas		Explosiva	**x**	15	
3. sentadilla isometrica	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamien	**X**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X	15	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. su disposicion en el campo	Acoplamiento				
2. modalidades de juego	Ritmo		X	10	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			correr en va	5	
8. se realizan lineas defensivas con mar				5	
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. juegos 2x1 3x2 4x1 5x4			juego superiorida d	10	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. jugar en equipo, reconociendo su			conjunto	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego de eliminacion y habilidades de manejo de balon	**x**		x	**15**	**platillos balones, conos palos de escoba**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	miento dirigido por el pro	**espacio disponible**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	5	recomendación final	

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha:	**7/09/2022**	**Lugar:esme**	**Municipio: facatativa**		**Hora:8 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): formas y metodos para el desarrollo de las capacida							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominic	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.	llamado a lista		**x**	5	
2.	Movilidad Articular		**x**	5	
3.	Calentamiento		**x**	10	planilla de asistencia

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	
1. saltos verticales	Fuerza	Maxima			
2. trensa de dos atacando el tablero		Explosiva	**x**	15	
3. ejercicios de extension y flexion estatica	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. su disposicion en el campo	Acoplamiento			
2. modalidades de juego	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			**balones espacio disponible, conos aros y pasos a denivel**
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		correr	5	
8. saltos a dos pies, verticalmente		saltar	5	
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
11. juegos 2x1 3x2 4x1 5x4		juego superioridad	10	
12				
13.				
14.	**mponete Social volutiv**	TEMAS		
15. jugar en equipo, reconociendo su		conjunto	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego de eliminacion	**x**	**x**		**15**	**tableros de balonesto y balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento				**ayuda audio visual**
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	5	indicaciones	

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/09/2021**	**Lugar: esme**	**Municipio: facatativa**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): formas y metodos para el desarrollo de las capacida							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**		
2. movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	10	lanillas de asistencia palos de escoba
3.	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	
1. salto largo sin impulso	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. test de resistencia aerobica		Explosiva			
3. test de reaccion	Resistencia	aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. salto vertical	Acoplamiento		**x**	20	
2. toma de medidas antropometricas	Ritmo				
3.	Equilibrio				
a	Orientación				
5.	Diferenciación		x	10	**pesa, cinta metrica, marcador para dedos, cronometro, conos y platillos**
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	10	
8. salto explosivo					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. pruebas definicion de pruebas y			pruebas	5	
12					
13. relacion con sus compañeros					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15.			interaccion	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego recreativo	**x**		X	**10**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	5		

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/09/2021**	**Lugar: esm**	**Municipio: facatativa**	**Hora: 8 pm**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO				**N° de deportistas:**			**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): formas y metodos para el desarrollo de las capacida							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**		
2. movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	10	anillas de asistencia palos de escoba
3.	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	
1. salto con lazo con uno y dos pies	Fuerza	Maxima			
2. se ubica el jugador e una linea dejando el balon a una distancia de 20 mts, cuando suene el silbato salen en velocidad por el baon a encestar		Explosiva			
3.	Resistencia	aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. driblar con un balon normal y una pelota de tenis al mismo tiempo	Acoplamiento		**x**	10	
2. Cambios de direccion y velocidad	Ritmo		X	10	
3.	Equilibrio				**lazos, conos platillos, aros y balones**
a	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			correr	10	
8. competencias de velocidad junto a					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
			cap fisicas	5	
12					
13. relacion con sus compañeros					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15.			relacion	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego recreativo	**x**		X	**10**	
2.					
3.					
4.					**balones, aros y conos**
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	
2.Retroalimentaciòn de la clase	x			**espacio adaptado**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	5		

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/09/2022	**Lugar:** esme	**Municipio:** facatativa	**Hora:** 8am -	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO			**N° de deportistas:**			12-17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		x
Objetivo General: • Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): formas y metodos para el desarrollo de las capacida						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. observacio de moviminetos guiados	llamado a lista	x	5	planilla de asistencia
2. se llama a lista	Movilidad Articular	x	5	
3. reconocimiento del grupo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. circuito de ejercicios aerobicos (tijeras, saltos, enanitos), por tiempo	Fuerza	maxima			
2.colocando 4 puntos de referencia se desplaza acorde lo indique el entrenador		Explosiva			
3. movimientos de rotacion y extension como tocar puta de los pies con mano cruzada, posiciones de yoga.	Resistencia	aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	x	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	
1.Circuitos con balón donde debe de	Acoplamiento		x	15	balon y pelota de tenis, conos de referencia
2. parados en un solo pie, saltando y haciendo rebotar una pelota en la pared usando varios agarres y rebotes	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	15	
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**				
10. angulos de pase y lanzamiento			x	15	
11.					
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**				
15. cooperacion			x	5	
16. respeto					
17.			x	5	
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	espacio adaptado
1. competencia de hablidades basicas	x			10	balon de baloncesto
2.		X		10	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	miento dirigido por el pro	espacio adaptado
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		x	durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				

Nombre del formador:	JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO
Firma formador	JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO

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

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar:esme**	**Municipio: facatativa**	**Hora:8 am**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO				**N° de deportistas:**			**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): formas y metodos para el desarrollo de las capacida							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. solicitar revision de asistencia		llamado a lista	**x**	5	
2. movilidad articular dirigida		Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento general		Calentamiento	**x**	10	planilla de asistencia

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	
1. ejercicios basados en series y repeticiones para el tren inferior.	Fuerza	Maxima			
2. carreras de relevos con balon y plantilos		Explosiva	**x**	15	
3. circuito de velocidad	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. su disposicion en el campo	Acoplamiento				
2. modalidades de juego	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			correr	5	
8. saltos a dos pies, verticalmente			saltar	5	
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. juegos 2x1 3x2 4x1 5x4			juego superiorida d	10	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. jugar en equipo, reconociendo su			conjunto	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego de eliminacion	**x**	**x**		**15**	
2.					
3.					
4.					**tableros de balonesto y balones**
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	**ayuda audio visual**
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	5	indicaciones	

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/09/2021**	**Lugar: esme**	**Municipio: facatativa**		**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): formas y metodos para el desarrollo de las capacida							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**		
2. movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	10	anillas de asistencia palos de escoba
3.	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. saltos con lazo con variantes	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. circuitos de fuerza maxima tren superior		Explosiva			
3. posisicon de defensa en desplazamiento	Resistencia	aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. salto vertical	Acoplamiento		**x**	20	
2. lanzamiento a diferentes distancias	Ritmo				
3.	Equilibrio				
a	Orientación				**balones, platillos, conos, lazos, cintas de demarcacion**
5.	Diferenciación		x	10	
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	10	
8. salto explosivo					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. pase y movimiento			moovimientos de pase	5	
12					
13. relacion con sus compañeros					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15.			interaccion	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego recreativo	**x**		X	**10**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	5		

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/09/2021**	**Lugar: esm**	**Municipio: facatativa**	**Hora: 8 pm**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO				**N° de deportistas: 16**			**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: •Encentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): formas y metodos para el desarrollo de las capacida							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**		
2. movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	10	anillas de asistencia palos de escoba
3.	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. Series y repeticiones de saltos explosivos & flexiones de codo	Fuerza	Maxima	**X**	15	
2.test japones por tiempo		Explosiva			
3. pases con 2 y 3 compañeros	Resistencia	aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	X	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. lanzamientos usando solo una mano por oportunidad	Acoplamiento	**x**	10	
2. reversibles y cruces con lanzamiento	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
a	Orientación			**lazos, conos platillos, aros y balones**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		correr	10	
8. competencias de velocidad junto a				
9				
10.				
	Componente teorico	TEMAS		
		cap fisicas	5	
12				
13. relacion con sus compañeros				
14.	**mponete Social volutiv**	TEMAS		
15.		relacion	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego aplicativo con restricciones		**x**	X	**10**	
2.					
3.					
4.					**balones, aros y conos**
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	
2.Retroalimentaciòn de la clase	x			**espacio adaptado**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	5		

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

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

Fecha:	**23/09/2022**	**Lugar:esme**	**Municipio: facatativa**		**Hora:8 am -**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO					**N° de deportistas:**		**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: •Incentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): formas y metodos para el desarrollo de las capacida							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimien	X+D35	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. solicitar revision de asistencia	llamado a lista		**x**	5	
2. movilidad articular dirigida	Movilidad Articular		**x**	5	
3. calentamiento general	Calentamiento		**x**	10	planilla de asistencia

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	
1. herradura de lanzamiento	Fuerza	Maxima			
2. lanzamieno en circuito 28		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. lanzar a 1 y 2 manos	Acoplamiento		**x**	15	
2. trensa con numeros limite de pases	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			correr	5	
8. saltos a dos pies, verticalmente			saltar	5	
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. juego de inferioridad en defensa			defensa	10	
12					
13.					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15. jugar en equipo, reconociendo su			conjunto	5	
16.					
17.					
18					

balones espacio disponible, conos aros y pasos a denivel

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

tableros de balonesto y balones

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	durante el estiramiento	**ayuda audio visual**
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	X	5	indicaciones	

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/09/2021**	**Lugar: esme**	**Municipio: facatativa**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO				**N° de deportistas:**			**12-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: •Encentivar un desarrollo integro para los niños, niñas y adolescentes del municipio de Facatativá							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): formas y metodos para el desarrollo de las capacida							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplir	X	Participaciòr	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. retroalimentacion de clases	llamado a lista		**x**		planillas de asistencia
2. movilidad articular	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento		**x**	10	

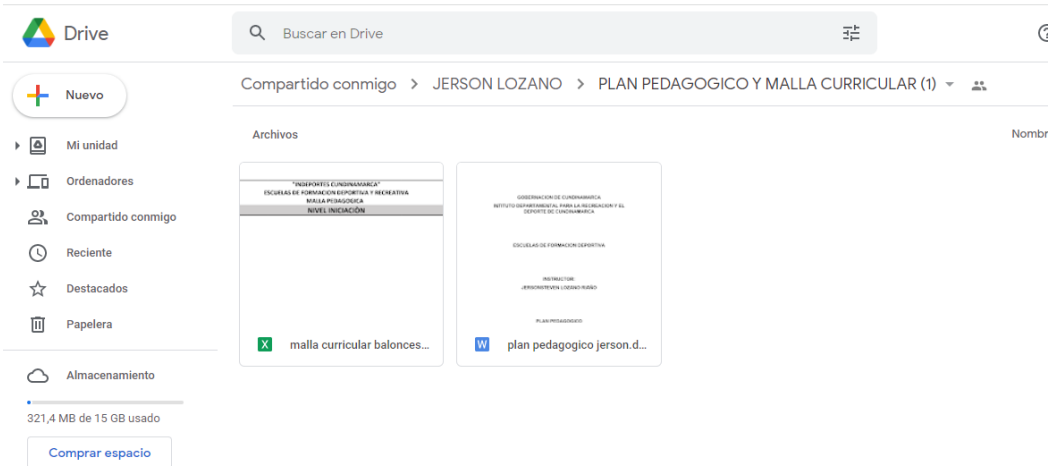
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**empo 90 MI**	
1. saltos con lazo 200 en cada modo	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. carrucel con balon derecha e izquier		Explosiva			
3. moilidad en defensa	Resistencia	aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamient	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. salto vertical luego velocidad	Acoplamiento		**x**	20	
2. saltos a 1 y 2 pies y lanzamiento con	Ritmo				
3.	Equilibrio				
a	Orientación				
5.	Diferenciación		x	10	**balones, platillos, conos, lazos, cintas de demarcacion**
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			saltar	10	
8. salto explosivo					
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11. pase y movimiento			moovimientos de pase	5	
12					
13. relacion con sus compañeros					
14.	**mponete Social volutiv**		TEMAS		
15.			interaccion	5	
16.					
17.					
18					

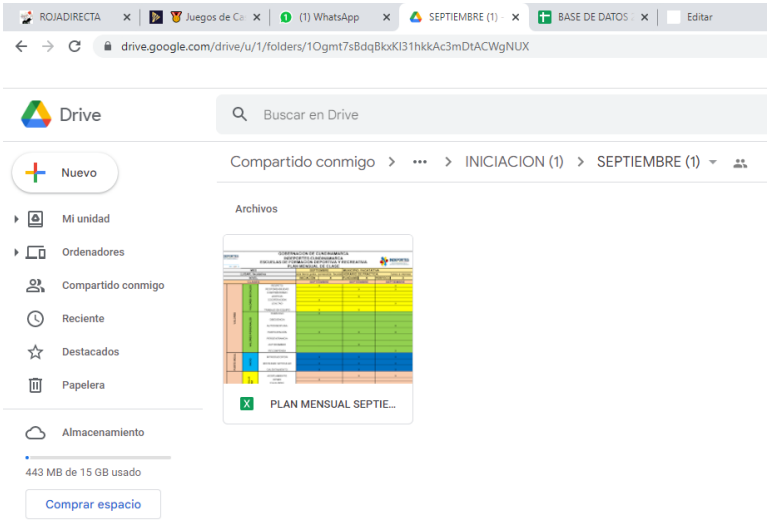
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego recreativo	**x**		X	**10**	**balones**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

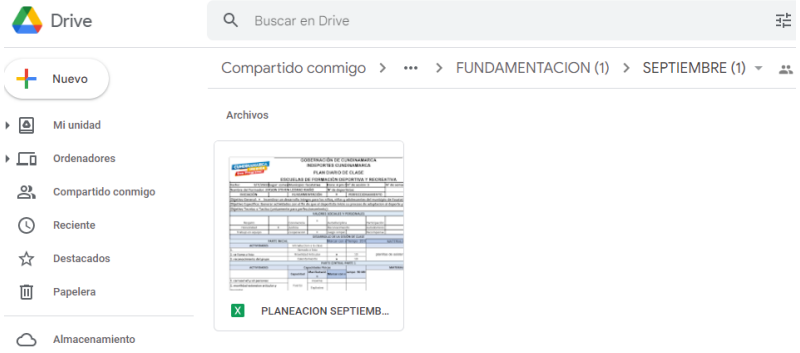
PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	estiramiento dirigido por	**espacio adaptado**
2.Retroalimentaciòn de la clase	x			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		durante el estiramiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge	x	5		

Nombre del formador:	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**
Firma formador	**JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO**

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07







ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08.

PLANES MENSUALES DEL MES DE SEPTIEMBRE EN EL FORMATO CORRESPONDIENTE

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

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: FACATATIVA**		
LUGAR: facatativa				eda tierra grata, esmeralda facata		**HORARIO DE PRACTICA:**		lunes a viernes
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAME**	**X**	**PERFECC**	**X**
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				X	
			RESPONSABILIDAD			X		X	
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA			X			
			COOPERACION	X					
			LEALTAD					X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X					
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA					X	
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO			X			
			RECOMPENSA					X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X		X	
			RITMO	X					
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION					X	
			DIFERENCIACION	X		X			
			REACCIÓN					X	
			ADAPTACIÓN	X		X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD					X	
			FLEXIBILIDAD	X				X	
			RESISTENCIA			X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DOMINIO	X		X			
			PASES					X	
			DRIBLE	X				X	
			DEFENSA			X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS							
			LANZAMIENTO			X		X	
			OCUPACION EN EL LUGAR					X	
			VELOCIDAD DE PASE					X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

A LA ESPERA DEL CRONOGRAMA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA PARA LA EJECUCION DE LOS MISMOS

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO CON FECHA DEL 01 DE AGOSTO AL 30 DE AGOSTO CON FECHA DE EXPEDICION AL 01 DE SEPTIEMBRE

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

CERTIFICA:

Que el señor **JERSON STEVEN LOZANO RIAÑO** identificado con **C.C. Nº 1.070.970.669** de Facatativá, prestó sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **BALONCESTO**, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de AGOSTO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Para constancia se expide el día 1 del mes de SEPTIEMBRE de 2022, en la ciudad de Facatativá.

Nelson Enrique Rodríguez García

NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA
Sub Dirección técnica I.D.R.F.

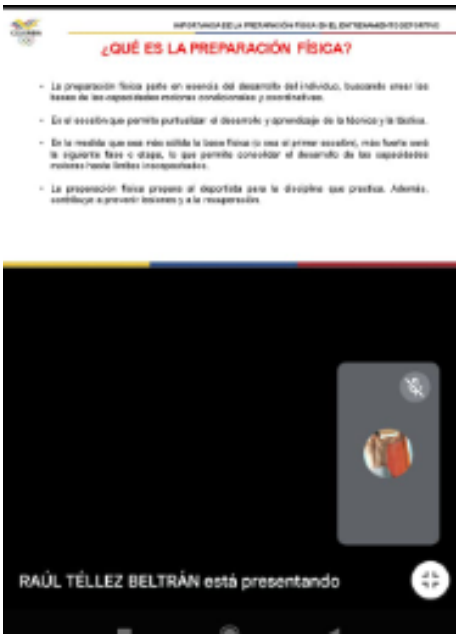
NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

Apoyé del 9-12 de agosto del presente año, en la realización de los juegos supérate Intercolegiados, en el municipio de Facatativá, la cual correspondía a la fase zonal de los mismo.	
acudí a la inauguración de los juegos Inter alcaldías organizado por INDEPORTES, en el municipio de Zipaquirá el día 12 de agosto.	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012

Asistí a la reunión informativa sobre los procesos de las escuelas de formación del municipio, así mismo para conformar grupos de trabajo para llevar las distintas escuelas a las veredas del municipio.	

Asistí a la capacitación sobre la preparación física en el entrenamiento deportivo y su importancia, esto por medio virtual el día 23 de agosto del presente año	

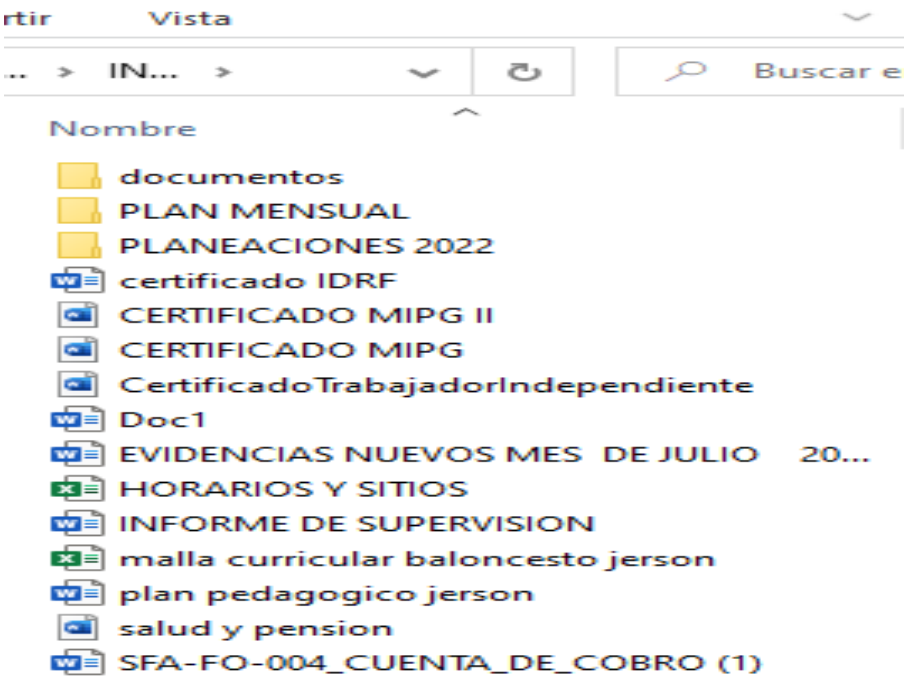
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

COLOCAR EVIDENCIA DE LA ENTREGA DE LOS INFORMES AL SECOPII

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015



INICIACION	
 AGOSTO 2 DE 2022 v.da tierra grata	 AGOSTO 5 DE 2022 ma. Paula
 AGOSTO 5 DE 2022 esmeralda grupo tarde	 AGOSTO 6 DE 2022 coliseo central festival polimotor.

FUNDAMENTACION	
 **16 de agosto vda tierra grata**	 **18 vda tierra grata**
 **23 de agosto polideportivo esmeralda**	 **25 de agosto parque ma. Paula**

PERFECIONAMIENTO	
 **Agosto 24 esmeralda juegos predeportivos**	 **Agosto 22 esmeralda preparación física**
	

 **Agosto 6 coliseo central evento de habilidades especificas**	**Agosto 12 polideportivo esmeralda juego aplicativo**