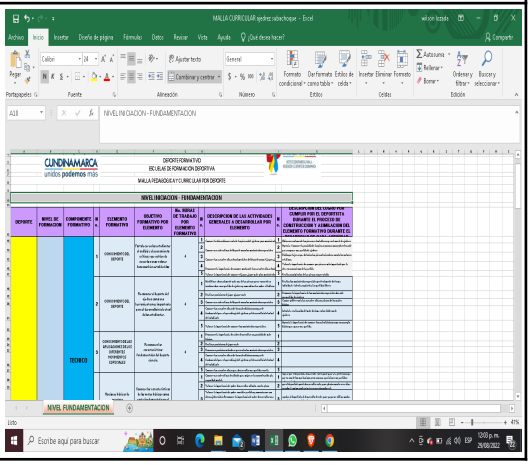
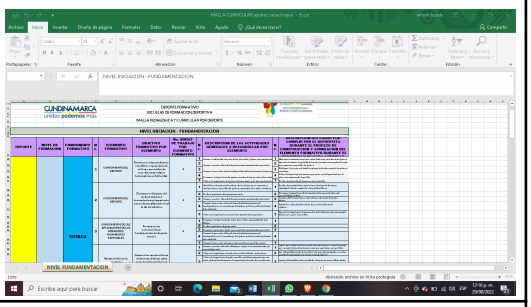
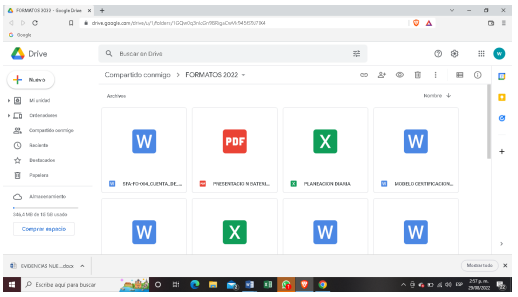
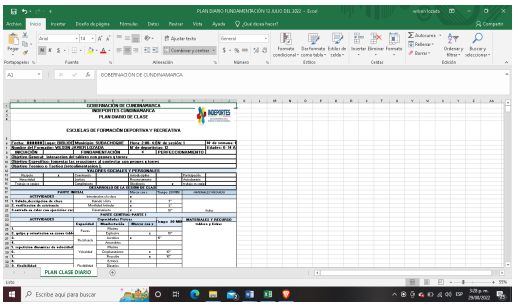
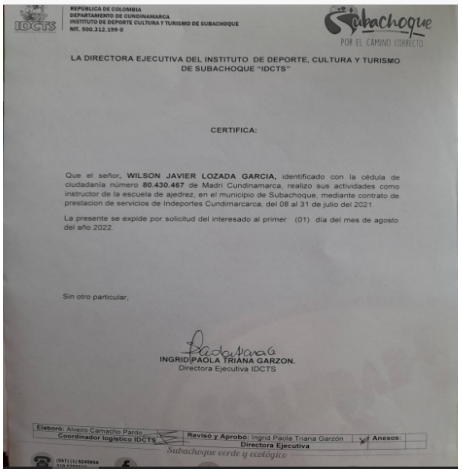
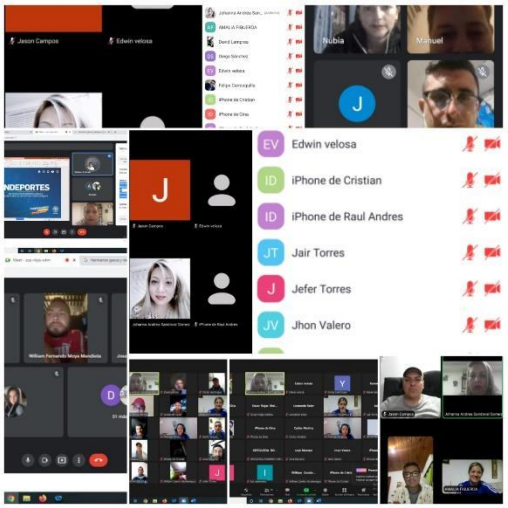
EVIDENCIAS INFORME 01 MES JULIO DE 2022 - CTO 901 -2022			
Nombre del contratista	WILSON JAVIER LOZADA GARCIA		
Número de identificación	80430467	**Tipo de documento**	C.C
Período informado	DE 8/07/2022 A 30/07/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES- 2022001971

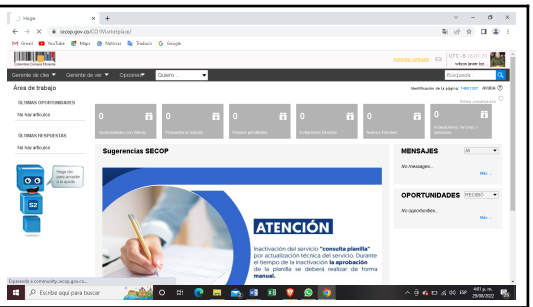
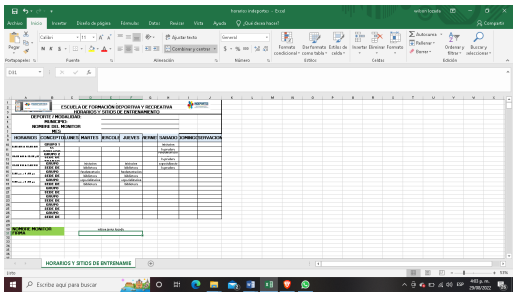
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
ACTIVIDAD	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
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.	Foto  Anexo pdf actividad No 01
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable	

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas	  Anexo pdf actividad No 02
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiarios activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiarios activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación**.**	  Anexo pdf actividad No 03

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertada con el coordinador y/o supervisor de este.	
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA INSTITUTO DE DEPORTE CULTURA Y TURISMO DE SUBACHOQUE NIT. 900.312.199-0 Subachoque POR EL CAMINO CORRECTO LA DIRECTORA EJECUTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE SUBACHOQUE "IDCTS" CERTIFICA: Que el señor, **WILSON JAVIER LOZADA GARCIA**, identificado con la cédula de ciudadanía número **80.430.467** de Madrí Cundinamarca, realizo sus actividades como instructor de la escuela de ajedrez, en el municipio de Subachoque, mediante contrato de prestacion de servicios de Indeportes Cundimarcarca, del 08 al 31 de julio del 2021. La presente se expide por solicitud del interesado al primer (01) dia del mes de agosto del año 2022. Sin otro particular. INGRID PAOLA TRIANA GARZON. Directora Ejecutiva IDCTS Elaboró: Alvaro Camacho Pardo Coordinador logistico IDCTS Revisó y Aprobó: Ingrid Paola Triana Garzón Directora Ejecutiva Anexos: Subachoque verde y ecológico
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	PARA ESTE PERIODO NO FUI LLAMADO REALIZAR APOYOS EN EL MUNICIPIO DE MOSQUERA, SIN EMBARGO ASISTI A LA CELEBRACION DEL DIA MUNDIAL DE LA BICILETA EN LA GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Jason Campos Edwin velosa Nubia Manuel Edwin velosa iPhone de Cristian iPhone de Raul Andres Jair Torres Jefer Torres Jhon Valero
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	N/A
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	

	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 01







ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

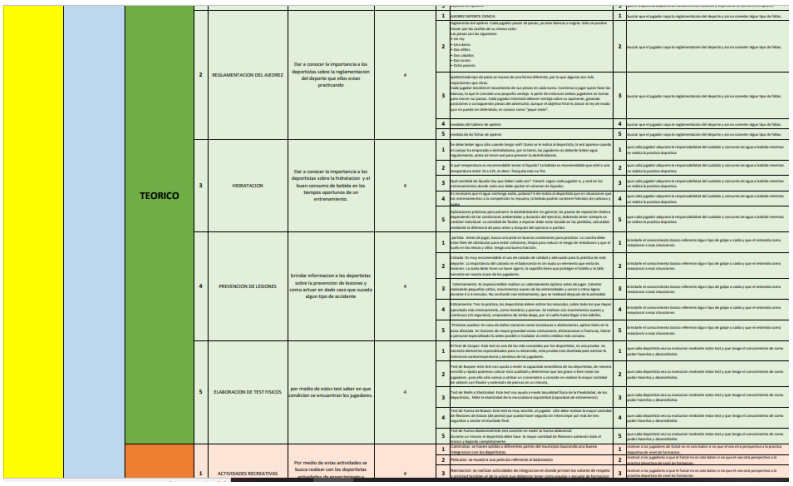
NIVEL INICIACION - FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
AJEDREZ	INICIACION Y FUNDAMENTACION	TECNICO	1	CONOCIMIENTO DEL DEPORTE	Fortalecer en los estudiantes el análisis y el pensamiento crítico y que actúen de acuerdo a unos valores humanos bien establecidos	4	1	Conocer la ubicación correcta de las piezas del ajedrez y sus movimientos	1	Ubica correctamente las piezas en los tableros y en el mural de ajedrez
							2	Conocer características del deporte como los movimientos especiales	2	Aprecia el conocer la posición de las piezas como un concepto relevante para empezar una partida de ajedrez
							3	Conocer las características fundamentales del deporte como el jaque y jaque-mate	3	Distingue la jerarquía de todas las piezas teniendo en cuenta los valores relativos.
							4	Reconocer la importancia de conocer muchas de las características fundamentales	4	Valora la importancia de conocer que piezas es más importante que la otra en un comienzo de la partida
							5	Valorar la importancia de conocer el jaque, jaque-mate y los movimientos especiales	5	Realiza movimientos de las piezas con precisión
			2	CONOCIMIENTO DEL DEPORTE	Reconocer el deporte del ajedrez como una herramienta muy importante para el desarrollo intelectual de los estudiantes.	4	1	Identificar adecuadamente cada una de las piezas que se encuentran involucradas en un partida de ajedrez y como ubicarlas sobre el tablero.	1	Realiza los movimientos especiales perfectamente de forma razonada e interés ocupando a mi partida libre
							2	Realizar posiciones de jaques y jaque-mate	2	Reconoce la importancia de los movimientos especiales durante cualquiera de ajedrez
							3	Conocer características del deporte como los movimientos especiales	3	Conoce y diferencia las características cada una de las reales
							4	Conocer las características de los mates básicos como parte fundamental para el aprendizaje del ajedrez y el desarrollo intelectual del estudiante	4	Valora la realización del mate de dama en los tableros de ajedrez
							5	Valorar la importancia de conocer los movimientos especiales.	5	Aprecia la importancia de conocer los mates básicos como un concepto básico para ganar una partida.
			3	CONOCIMIENTO DE LAS APLICACIONES DE LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS ESPECIALES	Reconocer las características fundamentales del deporte ciencia.	4	1	Reconocer la importancia de saber desarrollar una posición de mate básico.	1	
							2	Realizar posiciones de jaque-mate	2	
							3	Reconocer posiciones donde se presenten los movimientos especiales.	3	
							4	Conocer las características de los mates básicos como parte fundamental para el aprendizaje del ajedrez y el desarrollo intelectual del estudiante	4	
							5	Conocer las características para desarrollar una partida escrita	5	
			4	Nociones básicas de apertura Capacidad de concentracion	Conocer las características de los mates básicos como parte fundamental para el aprendizaje del ajedrez y el desarrollo intelectual del estudiante	4	1	Conocer características de cálculo para mejorar la concentración y la capacidad mental	1	Sigue la pauta que el deportista desarrolle este tipo de juegos para que la pueda desarrollar de una manera ordenada y precisa
							2	Valorar la importancia de poder desarrollar cálculo a corto plazo	2	Ayuda al deportista a que desarrolle este tipo de juegos para que la pueda desarrollar de una manera ordenada y precisa
							3	Valorar la importancia de poder escribir partidas y comunicarse con otras ajedrecistas Reconocer la importancia de saber desarrollar una posición de mate básico.	3	Ayudar al deportista a desarrollo de este juego ya que se ven diferentes tipos de juegos
							4	Realiza los mates básicos teniendo en cuenta su posición final en los tableros de ajedrez	4	Sigue que el deportista desarrolle este tipo de juegos para que la pueda desarrollar de una manera clara y precisa
							5	Reconoce la importancia de realizar estos mates en una partida real	5	Ayuda al deportista a que desarrolle este tipo de juegos para que la pueda desarrollar de una manera clara y precisa
			5	Capacidad de planificación El razonamiento	valorar la importancia de poder escribir partidas y comunicarse con otras ajedrecistas Reconocer la importancia de saber desarrollar una	4	1	Interpreta partidas en cualquier sistema de anotación	1	Sigue que el jugador pueda mantener una posicion del tablero Aspectos técnicos y tácticos en el posicionamiento dentro de la partida
							2	Escribir las partidas teniendo en cuenta los diferentes sistemas aprendidos	2	Sigue que el jugador pueda mantener una posicion del tablero Aspectos técnicos y tácticos en el posicionamiento dentro de la partida
							3	Aprecia conocer los sistemas de anotación como lenguaje	3	Ayuda al deportista al desarrollo de este sitio para ejecutar los aspectos diferentes

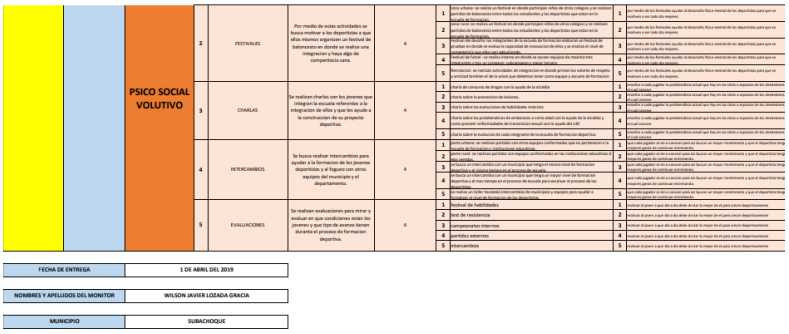


		TACTICO	1	FUNDAMENTOS TACTICOS	desarrollar jugadas de ataque movimientos basicos, por medio de la posesion dela partida	4	3	Progresar con su agilidad en la partida tu cual se conseguirá mdiante su agilidad, ofreciendo apoyos en amplitud y en profundidad, para recibir individual mente espacios y poder avanzar	3	Sigue que el deportista desarrolle este tipo de juegdos para que la pueda desarrollar de una manera ordenada y precisa
							4	Calcula correctamente los mates básicos sin importar la posición inicial en los tableros de ajedrez	4	Ayuda al deportista a que desarrolle este tipo de juegdos para que la pueda desarrollar de una manera ordenada
							5	Cambios de dirección en el tablero: Los cambios de dirección en el tablero, son unas acciones que sirven para la ofensiva del jugador, haciendo creer que vamos a ir hacia un lado, para utilizar otra trayectoria. Los cambios de dirección llevan implícito un cambio de ritmo, y un cambio de trayectoria.	5	Ayuda al deportista a que desarrolle este tipo de juegdos para que la pueda desarrollar de una manera ordenada
			2	FUNDAMENTOS TACTICOS DE DEFENSA	desarrollar jugadas de defensa, por medio del posesionamiento de las deportistas elaborando jugadas.	4	1	acciones y conceptos tacticos: Iniciar un trabajo de posicionamiento dentro el tablero de juego, desarrollando movimtos de defensa con sus mismas fichas haciendo presion al contrario sin cometer faltas.	1	el deportista debe desarrollar este tipo de juegdos para que la pueda ejecutar de una manera clara y precisa
							2	posesion fundamental: mantener el jugador contrario en una marcacion para no dejar desarrollar la jugada del jugador contrario y asi poder desarrollar un movimiento y pasar a una posicion de ataque.	2	el deportista debe desarrollar este tipo de juegdos para que la pueda ejecutar de una manera clara y precisa
							3	defensa al atacante : en este tipo de jugada se deja como defensa logrando ejecutar la presion necesaria para que el atacante no pueda realizar un movimiento teniendo presion del contrario	3	el deportista debe desarrollar este tipo de juegdos para que la pueda ejecutar de una manera clara y precisa
							4	defensa al atacante sin movimiento: Defender a un atacante supone ir variando nuestra estrategia defensiva a medida que el juego va avanzando. Si en la jugada anterior, mayor intensidad defensiva debera aplicar. Y al contrario, cuanto mas lejos este de la jugada , menor intensidad defensiva tendrá que aplicar.	4	el deportista debe desarrollar este tipo de juegdos para que la pueda ejecutar de una manera clara y precisa
							5	Conoce las características mas importantes de la etapa final de una partida de ajedrez e intenta resolver posiciones problema e con este conocimiento.	5	el deportista debe desarrollar este tipo de juegdos para que la pueda ejecutar de una manera clara y precisa
			3	HABILIDADES MOTRICES DE EQUILIBRACION	lograr un mejor desarrollo en la parte tactica de la motricidad de como realizar una jugada de jacke en un desplazamiento	4	1	Resuelve situaciones problema utilizando el cálculo y teniendo en cuenta los conceptos aprehendidos de visión mediata e inmediata.	1	observar que el deportista logre comprender los tipos de desarrollo en la parte motora y en cuyo ejercicio los ejercicios en en los entrenamientos.
							2	Reconocer la importancia del cálculo en problemas de visión inmediata y mediata para su desarrollo intelectual y mejor desempeño en una partida de ajedrez.	2	observar que el deportista logre comprender los tipos de desarrollo en la parte motora y en cuyo ejercicio los ejercicios en en los entrenamientos.
							3	Recuerda y expresa fechas importantes de la historia del ajedrez.	3	observar que el deportista logre comprender los tipos de desarrollo en la parte motora y en cuyo ejercicio los ejercicios en en los entrenamientos.
							4	Conoce y aplica las características fundamentales de una apertura en particular mejorando considerablemente su fase inicial.	4	observar que el deportista logre comprender los tipos de desarrollo en la parte motora y en cuyo ejercicio los ejercicios en en los entrenamientos.
							5	Reconoce la importancia de conocer la teoria de una apertura para mejorar su juego y de esta forma su cálculo	5	observar que el deportista logre comprender los tipos de desarrollo en la parte motora y en cuyo ejercicio los ejercicios en en los entrenamientos.
			4	POSICIONAMIENTO EN LA PARTE OFENSIVA	Indicar y ordenar a los deportistas en jugadas especificas y elaboradas para adquirir un mejor rendimiento en el encuentro de un partido.	4	1	Conoce las características y aplicaciones de los sistemas de anotación en partidas de estudio y en sus propias partidas	1	Sigue que el deportista tenga un excelente desarrollo físico y una buena movilidad realizando recorridos adecuados y correctos en el posicionamiento dentro de la partida.
							2	Reconoce la importancia de conocer la teoria de una apertura para mejorar su juego y de esta forma su cálculo.	2	Sigue que el deportista tenga un excelente desarrollo físico y una buena movilidad realizando recorridos adecuados y correctos en el posicionamiento dentro de la partida.
							3	Resuelve situaciones problema utilizando el cálculo y teniendo en cuenta los conceptos aprehendidos de visión mediata	3	Sigue que el deportista tenga un excelente desarrollo físico y una buena movilidad realizando recorridos adecuados y correctos en el posicionamiento dentro de la partida.
							4	Indica y reconoce la importancia de saber el lenguaje propio del deporte ciencia.	4	Sigue que el deportista tenga un excelente desarrollo físico y una buena movilidad realizando recorridos adecuados y correctos en el posicionamiento dentro de la partida.
							5	Valora la importancia de conocer los principios que rigen la fase inicial de una partida de ajedrez.	5	Sigue que el deportista tenga un excelente desarrollo físico y una buena movilidad realizando recorridos adecuados y correctos en el posicionamiento dentro de la partida.
			5	CREACION DE JUGADAS DE ATAQUE Y DEFENSA	teniendo en cuenta los posicionamientos de los jugadores, crear jugadas especificas de defensa y ataque.	4	1	Defensa con trompas en la linea lateral izquierda: el jugador fuerza realizar una jugada inesperada	1	Sigue que el deportista tenga un excelente desarrollo físico y una buena movilidad realizando recorridos adecuados y correctos en el posicionamiento dentro de la partida y que logre ejercer presion para que la pueda ser la situacion de la partida.
							2	Defensa Ajustada, el jugador se basa en sus movimientos tener herramientas de ataca y defensa para llegar al jacke.	2	Sigue que el deportista tenga un excelente desarrollo físico y una buena movilidad realizando recorridos adecuados y correctos en el posicionamiento dentro de la partida y que logre ejercer presion para que la pueda ser la situacion de la partida.
							3	defensa cara cara: La intención es que el jugador contrario piense la ofensiva llegado de no poder realizar su movimiento en las 5 segundos reglamentarios o buscar la interceptación de una mala jugada.	3	Sigue que el deportista tenga un excelente desarrollo físico y una buena movilidad realizando recorridos adecuados y correctos en el posicionamiento dentro de la partida y que logre ejercer presion para que la pueda ser la situacion de la partida.
							4	Ofensiva en roque: Este ofensiva esta diseñada para salir de una defensa a presión en la partida utilizando ala torre libre y al rey para no realizasen del jacke	4	Sigue que el deportista tenga un excelente desarrollo físico y una buena movilidad realizando recorridos adecuados y correctos en el posicionamiento dentro de la partida y que logre ejercer presion para que la pueda ser la situacion de la partida.

		FISICO	1	DESARROLLO DE CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES.	Ayudar al desarrollo de las capacidades fisicas condicionales: resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad	4	3	fuerza explosiva: en las sesiones de entrenamiento el trabajo de la fuerza explosiva en los deportistas es un trabajo progresivo, en el que hay que cumplir con el principio de progresión y llevar un control de la carga de trabajo, si queremos que este sea efectivo y a no queremos sobrecargar y lesionar a nuestros jugadores.	3	observar que el deportista logre comprender los tipos de desarrollos y cualidades físicas y que tenga una motivacion en cada entrenamiento
							4	resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares. Por medio de trabajo físico ayudar a los deportistas en cada sesion a que desarrollen este tipo de capacidad	4	observar que el deportista logre comprender los tipos de desarrollos y cualidades físicas y que tenga una motivacion en cada entrenamiento
							5	Velocidad: es la posibilidad del deportista de realizar movimientos por separado o complejos en un periodo corto de tiempo. Dependerá de la coordinación de los movimientos, de la elevidad muscular, de la fuerza y movilidad de los procesos nerviosos.	5	observar que el deportista logre comprender los tipos de desarrollos y cualidades físicas y que tenga una motivacion en cada entrenamiento
			2	DESARROLLO DE CAPACIDADES FISICAS COORDINATIVAS	Buscar el desarrollo de coordinacion en las diferentes tareas motricas que se van desarrollando.	4	1	acoplamiento y sincronización: Es la capacidad que le ayuda al deportista para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y ejecuciones entre sí.	1	apoyo el deportista pueda desarrollar la parte de coordinacion basicamente en diferentes tareas motrices
							2	orientación. Es la capacidad que ayuda al desarrollo del deportista para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.	2	apoyo el deportista pueda desarrollar la parte de coordinacion basicamente en diferentes tareas motrices
							3	diferenciación: Es la capacidad que se ve desarrollando en las sesiones de entrenamiento para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.	3	apoyo el deportista pueda desarrollar la parte de coordinacion basicamente en diferentes tareas motrices
							4	equilibrio: Es lo que ayuda al deportista y al desarrollo del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.	4	apoyo el deportista pueda desarrollar la parte de coordinacion basicamente en diferentes tareas motrices
							5	adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, y nos responde de forma precisa a movimientos que el deportista realiza de forma inesperada.	5	apoyo el deportista pueda desarrollar la parte de coordinacion basicamente en diferentes tareas motrices
			3	EVALUACION DE HABILIDADES MOTRICES	Evaluar y ejecutar test de habilidades para evaluar la condicion fisica de los deportistas	4	1	Velocidad: es la capacidad que tiene un cuerpo de realizar movimientos de forma rápida. Es la capacidad que tiene un cuerpo de realizar movimientos de forma rápida.	1	Sigue que el deportista tenga un buen desempeño en este tipo de festivales y que de a los mejores los resultados para que el adquiera un mayor compromiso con su formacion deportiva
							2	Shuttle run: se realiza el recorrido de 10,5mts ida y regreso en dos repeticiones cada una con un intervalo de minimo 01 minutos para ser cuarto tiempo se gasta en ese recorrido.	2	Sigue que el deportista tenga un buen desempeño en este tipo de festivales y que de a los mejores los resultados para que el adquiera un mayor compromiso con su formacion deportiva
							3	20Mts: se toma el tiempo a cada deportista para ver el tiempo que se gasta en el recorrido, lo idea es que cada participante realice su mejor tiempo y tambien se hacen dos repeticiones con un intervalo de tiempo de 10 minutos como minimo.	3	Sigue que el deportista tenga un buen desempeño en este tipo de festivales y que de a los mejores los resultados para que el adquiera un mayor compromiso con su formacion deportiva
							4	salto horizontal y vertical: En el salto vertical a cada deportista se le toma una medida de altura inicia con el brazo totalmente estirado y despues se procede a tomar la marca de cuanto salta cada uno de ellos, en el salto horizontal se realiza el salto en el momento de que los pies toquen el suelo y se toma la medida en la parte del talon, estas dos pruebas tienen tambien un intervalo de minimo 10 minutos.	4	Sigue que el deportista tenga un buen desempeño en este tipo de festivales y que de a los mejores los resultados para que el adquiera un mayor compromiso con su formacion deportiva
							5	30mts y 60mts: se toma el tiempo a cada deportista el tiempo empleado en el recorrido de 30mts y 60mts, y tambien cuenta con un intervalo de 01 minutos cada uno para poder recuperar toda la energia.	5	Sigue que el deportista tenga un buen desempeño en este tipo de festivales y que de a los mejores los resultados para que el adquiera un mayor compromiso con su formacion deportiva
			4	FUERZA	Realizar un trabajo para buscar la capacidad de generar potencia en un corto periodo de tiempo.	4	1	fuerza máxima: Es la mayor fuerza que es capaz de desarrollar el sistema nervioso y muscular del deportista por medio de una contracción máxima. Esta fuerza se manifiesta tanto de forma estática como dinámica. Una fuerza máxima elevada no implica necesariamente la capacidad de manifestarla rápidamente.	1	Brindarle al deportista mayor confianza al momento de la ejecucion de este tipo de ejercicios para que el desarrolle esa capacidad física tan importante
							2	fuerza explosiva: en las sesiones de entrenamiento el trabajo de la fuerza explosiva en los deportistas es un trabajo progresivo, en el que hay que cumplir con el principio de progresión y llevar un control de la carga de trabajo, si queremos que este sea efectivo y a no queremos sobrecargar y lesionar a nuestros jugadores.	2	Brindarle al deportista mayor confianza al momento de la ejecucion de este tipo de ejercicios para que el desarrolle esa capacidad física tan importante
							3	fuerza elástico-explosiva: Tiene lugar cuando la fase excéntrica no se realiza a una alta velocidad. La musculatura del deportista actúa como muelles que transfieren la energía acumulada a la fase positiva del movimientoque se realiza.	3	Brindarle al deportista mayor confianza al momento de la ejecucion de este tipo de ejercicios para que el desarrolle esa capacidad física tan importante
							4	fuerza elástico-explosivo-reactiva: Añade a lo anterior un componente de facilitación neural importante como es derreflejo del reflejo miotático que se desarrolla con el deportista y interviene debido al carácter del ciclo estiramiento-acortamiento, con una fase de transición muy corta.	4	Brindarle al deportista mayor confianza al momento de la ejecucion de este tipo de ejercicios para que el desarrolle esa capacidad física tan importante
							5	Fuerza resistencia: Es la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad deportiva.	5	Brindarle al deportista mayor confianza al momento de la ejecucion de este tipo de ejercicios para que el desarrolle esa capacidad física tan importante
							1	resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares. Por medio de trabajo físico ayudar a los deportistas en cada sesion a que desarrollen este tipo de capacidad	1	apoyo el deportista pueda desarrollar un buen estado físico por medio de este tipo de ejercicios
							2	Resistencia general: Facilitar la recuperación entre esfuerzos intermitentes que realicen los deportistas de alta intensidad, sostener el proceso de recuperación post entrenamiento y lograr tener una recuperacion mas prontita y sin ningun	2	apoyo el deportista pueda desarrollar un buen estado físico por medio de este tipo de ejercicios



		TEORICO	2	REGLAMENTACION DEL AJEDREZ	Dar a conocer la importancia a los deportistas sobre la reglamentacion del deporte que ellos estan practicando	4	1	CONOCE DEPORTE CENICA	1
							2		2
							3		3
							4		4
							5		5
			3	HIDRATACION	Dar a conocer la importancia a los deportistas sobre la hidratacion y el buen consumo de bebida en los tiempos oportunos de un entrenamiento.	4	1		1
							2		2
							3		3
							4		4
							5		5
			4	PREVENCION DE LESIONES	brindar informacion a los deportistas sobre la prevencion de lesiones y como actuar en dado caso que suceda algun tipo de accidente	4	1		1
							2		2
							3		3
							4		4
							5		5
			5	ELABORACION DE TEST FISICOS	por medio de estos test saber en que condicion se encuentran los jugadores	4	1		1
							2		2
							3		3
							4		4
							5		5
			1	ACTIVIDADES RECREATIVAS	Por medio de estas actividades se busca realizar con los deportistas	4	1		1
							2		2
							3		3



		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	2	FESTIVALES	Por medio de estas actividades se busca motivar a los deportistas a que ellos mismos organicen un festival de baloncesto en donde se realice una integracion y haya algo de competencia sana.	4	1		1
							2		2
							3		3
							4		4
							5		5
			3	CHARLAS	Se realizaran charlas con los jovenes que integran la escuela referentes a la integracion de ellos y que les ayude a la construccion de su proyecto deportivo.	4	1		1
							2		2
							3		3
							4		4
							5		5
			4	INTERCAMBIOS	Se busca realizar intercambios para ayudar a la formacion de los jovenes deportistas y al fogueo con otros equipos del municipio y el departamento.	4	1		1
							2		2
							3		3
							4		4
							5		5
			5	EVALUACIONES	Se realizan evaluaciones para mirar y evaluar en que condiciones estan los jovenes y que tipo de avance tienen durante el proceso de formacion deportiva.	4	1		1
							2		2
							3		3
							4		4
							5		5

FECHA DE ENTREGA	1 DE ABRIL DEL 2019
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	WILSON JAVIER LOZADA GRACIA
MUNICIPIO	SUBACHOQUE

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

PLAN PEDAGÓGICO

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

WILSON JAVIER LOZADA GARCIA

AJEDREZ

MUNICIPIO DE SUBACHOQUE

CUNDINAMARCA

JULIO DE 2022

CONTENIDO

Titulo…… 1
Introducción…… … 3
Justificación…… … 4
Marco legal…… 5
Objetivo general……... 6
Objetivos específicos……... 6
Población objeto y cobertura……..... 7
Caracterización del deporte……..... 7
Estructura por niveles…… 8
Temas y contenidos……. 10
Metodología de trabajo…… 13
Control, seguimiento y evaluación……. 14

Cronograma de Actividades……
15

DISEÑO METODOLÒGICO E IMPLEMENTACIÓN DE UNA ESCUELA DEPORTIVA DE AJEDREZ MUNICIPIO DE SUBACHOQUE PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS EN EDADES DE 6 A 17 AÑOS DEL MUNICIPIO DE TENJO

INTRODUCCIÓN

Con esta Plan pedagógico se desea verificar que tan viable es diseñar e implementar una Escuela Deportiva de ajedrez, para observar como la población infantil utiliza su tiempo libre y si los líderes le están dando un buen uso a los espacios recreo- deportivos que posee el municipio, además de cómo el ajedrez puede ser una buena herramienta para el aprovechamiento del tiempo libre. Las personas que consulten este documento encontraran los problemas que aborda y afecta a la población más vulnerable como la población infantil, ya que en estas edades los niños absorben por medio de la observación hábitos de los cuales están rodeados y sin un buen orientador pueden aprender costumbres que dificultaran su desarrollo cognitivo, físico y moral, que en donde no se corrijan a tiempo puede ser demasiado tarde. Por medio de esta investigación también se quiere dar a conocer el uso que se le da a los espacios recreo-deportivos en el municipio, ya que con la observación podemos darnos cuenta de que la problemática no es en un solo barrio. Cuya importancia recae en el aprovechamiento del tiempo libre que tiene la población infantil y que posibles alternativas les dan los padres de familia para afrontar el hecho de que no están siempre a su lado para ayudarlos a tomar buenas decisiones. La motivación para esta investigación es ayudar a contribuir en que la población infantil aproveche mejor su tiempo libre por medio de la práctica del ajedrez, ya que en el municipio se pueden encontrar espacios recreo deportivos para el desarrollo de este deporte, donde un grupo mínimo de personas les da un mal uso a estos espacios lo cual genera una problemática en la comunidad. En la primera parte se encontrará la descripción del problema, que motivo a realizar este proyecto que aunque este planteado como una propuesta pedagógica, no deja de tener un trasfondo investigativo, ya que detrás de este hay todo un proceso de manejo teórico, de indagación y de análisis que busca responder a unos objetivos planteados para el desarrollo de esta investigación. En la segunda parte se desarrollará un marco teórico el cual permitirá dar un eje temático que conformara la estructura conceptual del plan, infantil y así analizaremos si los niños de la comunidad aprovechan adecuadamente estos espacios y la opción de tener una Escuela de formación. Todo esto es más que una evidencia para observar en qué aprovechaban el

tiempo libre la población infantil, y qué hacían sus padres para tratar de alejarlos de los problemas que traen las calles, Por motivos como estos es necesario que alienten propuestas para el desarrollo de una buena formación como ser integro. En estos casos tenemos a la Educación física como herramienta privilegiada para estimular a la población infantil para que se desarrollen actividades que promuevan una formación tanto en el sentido fisco como en lo mental, así mismo irán teniendo un proceso para trabajar en cooperación con la comunidad e incrementar la responsabilidad que se debe tener por ser parte de un grupo. Así pues, tomamos el deporte como una posible solución a estos problemas ya que desarrolla beneficios para la salud, la motricidad y lo psíquico, donde hay que tomar todas las medidas de adaptación posible para facilitarles la actividad deportiva.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar e Implementar una Escuela Deportiva de ajedrez para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades de 6 a 17 años del municipio de Subachoque.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Determinar el diseño metodológico e implementación de una Escuela Deportiva de ajedrez para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades entre 6 a 17 años Demostrar antecedentes institucionales del deporte del ajedrez con el fin de observar la viabilidad del plan en el municipio de Subachoque Indagar el uso que le da dicha población infantil a su tiempo libre. Desarrollar un proceso deportivo a través de sesiones de entrenamiento para

aprovechamiento del tiempo libre. Elaborar sesiones de entrenamiento que permitan enriquecer y argumentar la práctica del ajedrez para una escuela deportiva en el municipio de Subachoque.

JUSTIFICACIÓN

En un país como Colombia en donde la problemática juvenil se convierte en un papel importante para los educadores, debido a situaciones como la drogadicción, el alcoholismo y la delincuencia por la que se está atravesando en la actualidad, debido a esta problemática la mayoría de la población infantil le da un mal manejo al tiempo libre que le queda después de hacer sus actividades cotidianas y donde la influencia de otros grupos sociales que ya están establecidos en el municipio hacen que cada vez sean pocos los niños que logran alcanzar unos estudios superiores para ser una persona íntegra y respetada en la comunidad, es por eso que es impredecible crear espacios de formación deportiva para niños, los cuales están empezando esa etapa de formación en la que absorben información y actúan de acuerdo al contexto que los rodea, es en ese preciso momento cuando se necesita un orientador que los ayude a comprender lo que están captando para así orientarlos por un buen camino alejado de aquellos problemas que se presentan en la comunidad. No es un misterio que en una sociedad como la nuestra, el apoyo al deporte por parte de las entidades gubernamentales es menor comparándolo con otros países, sin embargo si hacemos una referencia de lo que se hacía unos años atrás hemos crecido un poco a cuanto a la creación de espacios deportivos en las diferentes localidades de la ciudad y en el apoyo que se le ha dado a la práctica de la actividad física y el deporte, pero a un falta más por mejorar el proceso de formación de la población infantil. Por lo tanto es fundamental hacer una buena organización para promover y fomentar la cultura deportiva en cada barrio de nuestro municipio, creando espacios para el aprovechamiento del tiempo libre de la población infantil donde se les brinde la oportunidad de desarrollarse integralmente como seres humanos. Este proyecto está dirigido a una población vulnerada por dos factores determinantes: 1) El contexto social y 2) la edad biológica. Ya que las implicaciones del comportamiento que presentan, hacen que éstas personas sean, sujetos desorientados, confundidos, desmotivados, distraídos, excesivamente complejos y por ello mismo, ignorados, y es por esta razón que pensamos que la población no tiene una valoración e importancia adecuada, que proyectos como de este tipo vayan dirigidos a las necesidades emocionales y fisiológicas de la población infantil que pueden ayudar progresivamente a que los niños tengan una visión distinta hacia la importancia de su propio cuidado corporal.. Por lo tanto al crear una Escuela Deportiva de ajedrez, se está ayudando a que no solo se les permita a sus integrantes un desarrollo motriz, sino también su crecimiento personal, espiritual, mientras se juega, aprende, teniendo en cuenta sus proyecciones individuales y de cooperación dentro y fuera de un campo deportivo, con esto se está dando gran paso para ayudar a que la población infantil sepa darle un buen manejo al aprovechamiento del tiempo libre para alejarse de las problemáticas de la comunidad.

Reglas del ajedrez

Aquí te mostramos un resumen de las reglas del ajedrez. Si quieres conocer más detalles de este juego El Reglamento del ajedrez

Cada jugador posee 16 piezas, ya sean blancas o negras. Sólo se pueden mover por las casillas de su mismo color.

Las piezas son las siguientes:

- Un rey
- Una dama
- Dos alfiles
- Dos caballos
- Dos torres
- Ocho peones

Cada tipo de pieza se mueve de una forma diferente, por lo que algunas son más importantes que otras.

Cada jugador decidirá el movimiento de sus piezas en cada turno. Comienza a jugar quien lleve las blancas, lo que le concede una pequeña ventaja. A partir de entonces ambos jugadores se turnan para mover sus piezas. Cada jugador intentará obtener ventaja sobre su oponente, ganando posiciones o consiguiendo piezas del adversario; aunque el objetivo final es atacar al rey de modo que no pueda ser defendido, se conoce como "jaque mate".

La victoria puede obtenerse además, si el rival abandona o se le agota el tiempo.

Otro posible resultado es el empate o "tablas", que se produce en cualquiera de los siguientes casos:

- Por acuerdo común: cuando ningún jugador tiene piezas suficientes para hacer jaque mate
- Si se repite tres veces la misma posición de las piezas en el tablero
- Cuando un jugador, sin estar en jaque, no puede realizar ningún movimiento, lo que se denomina tablas por ahogado
- Cuando después de cincuenta movimientos consecutivos no se ha hecho ninguna captura o se ha movido un peón

Las piezas del ajedrez

Cada jugador dispone de 16 piezas, blancas o negras, de seis tipos distintos: ocho peones, dos torres, dos caballos, dos alfiles, una dama y un rey. Cada pieza se mueve en el tablero de forma diferente

- El Rey se puede mover en cualquier dirección (vertical, horizontal y diagonales) avanzando o retrocediendo una sola casilla (excepto en el enroque).
- La Dama también se puede mover en cualquier dirección avanzando o retrocediendo en el tablero el número de casillas que se desee, hasta encontrarse con otra pieza o los límites del tablero.
- El Alfil sólo se puede mover en dirección diagonal
- La Torre sólo se puede mover en vertical y horizontal, no en diagonal

- El Caballo se mueve avanzando 2 casillas en vertical y una en horizontal, o al contrario, se conoce como un movimiento en "L". Es la única pieza que puede saltar por encima de las demás.
- El peón puede avanzar una o dos casillas en dirección vertical en su primer movimiento, después de adelantado por primera vez sólo puede avanzar una casilla. No puede ir hacia atrás y no puede capturar las piezas contrarias que estén en su misma dirección. El peón podrá capturar las piezas que se encuentran a una casilla en diagonal respecto a él, no a las que estén delante de ellos (excepto en la captura de peón al paso). Un peón puede cambiarse por la pieza que su jugador desee si es capaz de alcanzar la última fila del tablero a la de su lado.

Los jugadores mueven por turnos. En cada turno, un jugador sólo puede mover una pieza (con la única excepción del enroque). El jugador que juega con las piezas blancas es siempre el que mueve primero.

Las piezas no pueden saltar, en su movimiento, una por encima de la otra (a excepción del caballo y de la torre, en el enroque).

Una pieza no puede ocupar una casilla ocupada por otra pieza del mismo color, pero sí una ocupada por otra del contrario, retirándola del tablero. Esta acción se conoce como "capturar".

Una jugada que ataque al rey se conoce como "jaque"; es obligatorio para el jugador cuyo rey esté atacado salir del jaque. Si el jugador no puede defender al rey, está en "jaque mate" y pierde la partida.

Una partida de ajedrez también termina cuando un jugador decide rendirse, abandonar, o excede el tiempo establecido. También termina la partida cuando no es posible la victoria de ningún jugador, o si ambos acuerdan este resultado, conocido como "tablas" o empate. También termina en tablas si se repite tres veces la misma posición sobre el tablero, cuando ninguno de los jugadores tiene piezas suficientes para hacer jaque mate, o si el jugador que tiene el turno no puede realizar ningún movimiento.

Fundamentación

· Para facilitar la **notación de las jugadas** y que podamos reproducir partidas o que los alumnos puedan aprender leyendo libros, todas las casillas tienen un nombre que reciben como se hacía en el antiguo "juego de los barquitos" o hundir la flota.

Las filas

Es decir, desde el punto de vista del jugador blanco, las filas están numeradas de la siguiente forma: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; la fila más baja (o más próxima al jugador de blancas) tiene el número 1, y la fila superior (más próxima al jugador de negras) tiene el número 8.

Las columnas

Las columnas se denominan, de izquierda a derecha, a, b, c, d, e, f, g, h. Por tanto, todas las casillas se definen con una letra y un número, por ejemplo, la casilla de la esquina inferior izquierda (del blanco) se llama “a1”.



La partida comienza siempre por una jugada del blanco y, después, responde el negro, así hasta que acaba la partida. Es decir, nunca mueve un jugador dos veces seguidas.

Una jugada consiste en mover una de las piezas a una casilla diferente, siguiendo las reglas del movimiento para cada pieza. Solo hay una excepción que es el llamado **enroque**, donde los jugadores mueven dos piezas al mismo tiempo.

Un jugador puede **capturar** una pieza del oponente moviendo una de las suyas a la casilla donde se encuentra la del rival. En ese caso, la pieza del oponente se retira del tablero, y queda fuera durante el resto de la partida.

Al **comienzo de la partida**, la posición de las piezas es como ves en el diagrama superior.

Por lo tanto, en la segunda fila, hay ocho peones blancos; en la séptima fila, hay ocho peones negros. En la primera fila, de izquierda a derecha, tenemos una: torre, caballo, alfil, dama, rey, alfil, caballo, y la torre.

Algo muy importante que tienes que tener en cuenta es que **las damas comienzan en las casillas de su propio color**. Esta regla es importante para no confundir la posición del rey con la de la dama.

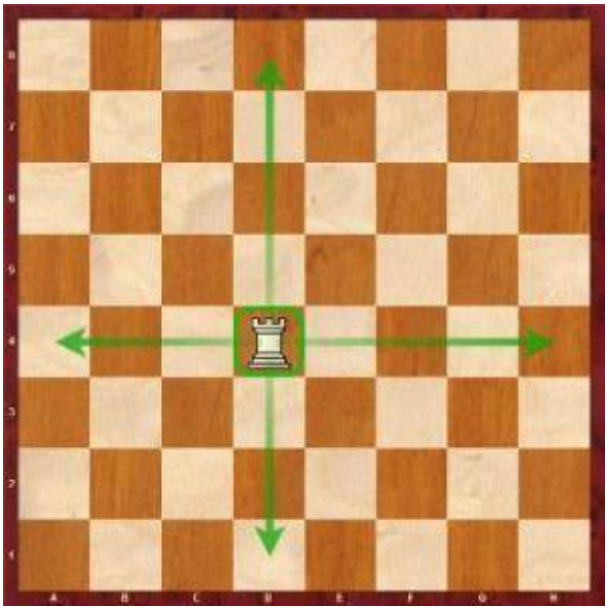
La colocación del tablero explicada en vídeo



El movimiento de las piezas

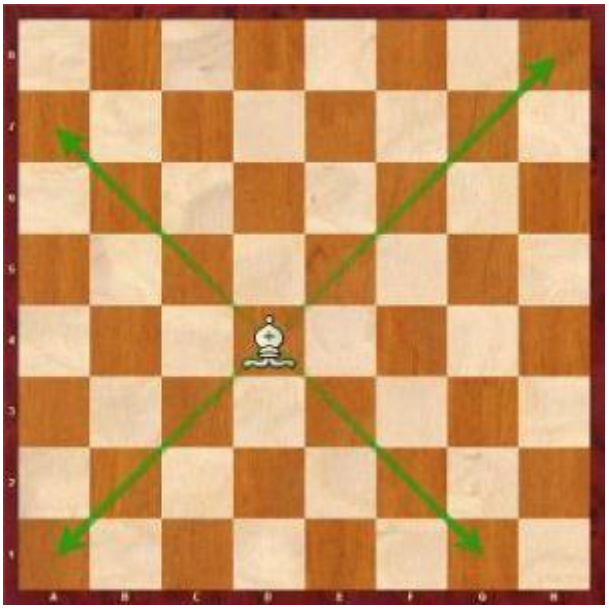
Torre

La torre se mueve en línea recta, horizontal o verticalmente. La torre no puede saltar sobre otras piezas, es decir: todas las casillas entre la casilla donde la torre comienza su movimiento y donde termina la torre su movimiento deben estar vacías.



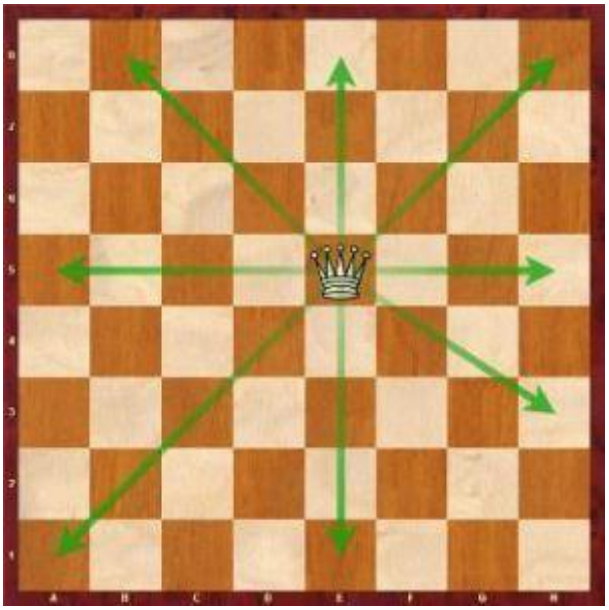
El alfil

El alfil mueve en línea recta diagonal. Al igual que sucede con la torre, tampoco puede saltar sobre otras piezas.



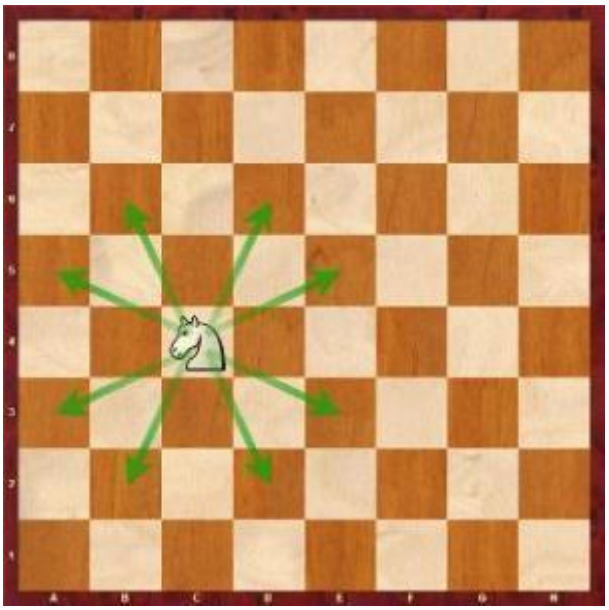
Dama

La dama se desplaza con los movimientos *combinados* de la torre y el alfil, es decir, la dama puede moverse en cualquier línea recta, horizontal, vertical o diagonal.



Caballo

El caballo hace un movimiento que consiste en un primer paso en una dirección horizontal o vertical, y luego un paso en diagonal en una dirección hacia fuera. El caballo *salta*: se permite que la primera casilla por la que pasa esté ocupada por una pieza cualquiera. Por ejemplo, el blanco puede iniciar la partida moviendo el caballo de b1 a c3. La pieza que saltó (el peón de b2) no se ve afectado por el caballo. Para capturar una pieza con el caballo, ésta debe estar situada en la casilla de destino, no en la casilla que se salta.



Peón

El peón se mueve de manera diferente para desplazarse que para comer. Cuando un peón no toma, se mueve hacia adelante pasito a pasito, es decir, de una casilla cada vez. Solo hay una excepción a esta regla que es cuando el peón no se ha movido en absoluto, es decir, cuando el peón se encuentra todavía en la segunda fila o en la séptima, el peón puede hacer un doble paso, es decir, mover dos casillas de una vez. Por ejemplo, un peón blanco en d2 se puede mover a d4.

Cuando quieras comer con el peón lo harás en diagonal, como muestra el gráfico de más abajo.



Hay una regla especial, llamada **"comer al paso"**. Cuando un peón hace una jugada desde la segunda fila hasta la cuarta (o desde la séptima hasta la quinta si eres negras), y hay un peón enemigo en una casilla adyacente en la cuarta fila (o en la quinta para las negras), este peón enemigo puede capturar nuestro peón en diagonal a la casilla que era protegida por él. Esta maniobra se ve mucho mejor en el gráfico de abajo: el peón blanco ha movido a f4 desde f2 y puede ser capturado por el peón negro en f3.



Los peones que llegan a la última fila del tablero **coronan**. Esto quiere decir que el peón se convierte en la pieza que quieras, excepto un peón o un rey. Por lo general, **en el 99% de los casos los jugadores convierten su peón en dama**, que es la pieza más valiosa. Hay casos muy excepcionales en los que interesa coronar por un caballo, pero se da pocas veces en la práctica. Al contrario de lo que mucha gente piensa, no es necesario que el peón promueva a una pieza previamente capturada. Por lo tanto, es posible que, por ejemplo, un jugador tenga en un determinado momento dos damas.

EL REY

El rey se mueve a una casilla en cualquier dirección horizontal, vertical o diagonal. Hay un tipo especial de movimiento, realizado por el rey y por la torre de forma simultánea, llamado *enroque* : ver más abajo.



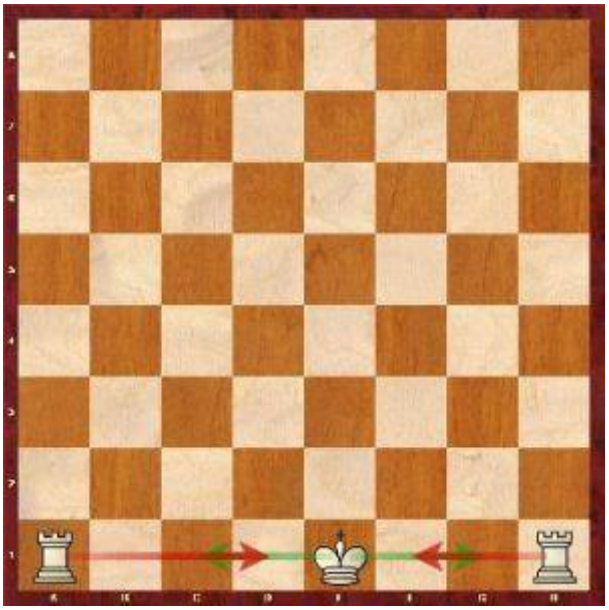
El rey es la pieza más importante del juego, y siempre debe moverse de modo que no esté en jaque: ver más abajo.

Enroque

Bajo ciertas reglas, el rey y la torre se pueden mover de forma simultánea enrocándose. Pero hay algunas condiciones que deben cumplirse:

- El rey que hace el enroque no ha tenido que moverse aún en la partida.
- La torre que hace el enroque no se ha tenido que mover tampoco.
- El rey no puede estar en jaque.
- El rey no puede pasar al enrocarse por una casilla amenazada por una pieza del rival.
- Tampoco puede acabar en una casilla que esté amenazada por una pieza enemiga, ya que en ese supuesto el rey estaría en jaque.
- Todas las casillas entre la torre y el rey antes de que se produzca el enroque deben estar vacías.
- El rey y la torre deben ocupar la misma fila

¿Cómo se realiza el enroque? El rey mueve dos pasitos hacia la derecha o hacia la izquierda y la torre pasa delante de él. Se ve mejor en las imágenes.



Wilson Javier Lozada García

Monitor escuela de formación ajedrez

MUNICIPIO DE Subachoque

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

c

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	1	2	0	1	0									3
7 AÑOS	3	5	3	0	5	0									8
8 AÑOS	3	2	3	0	2	0									5
9 AÑOS	1	1	1	0	1	0			0						2
10 AÑOS	2	1	2	0	1	0									3
11 AÑOS	5	0	5	0	0	0			0						5
12 AÑOS	4	1	4	0	1	0									5
13 AÑOS	1	0	1	0	0	0									1
14 AÑOS	1	0	1	0	0	0			0						1
15 AÑOS	0	0	0	0	0	0			0						0
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
TOTALES	22	11	22	0	11	0									33
				33											

GRUPOS	HOMBRE	MUJERRES
INICIACION	3	2
N	6	9
TO	12	1
TOTAL	21	12
TOTAL	33	



INDEPORTES

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

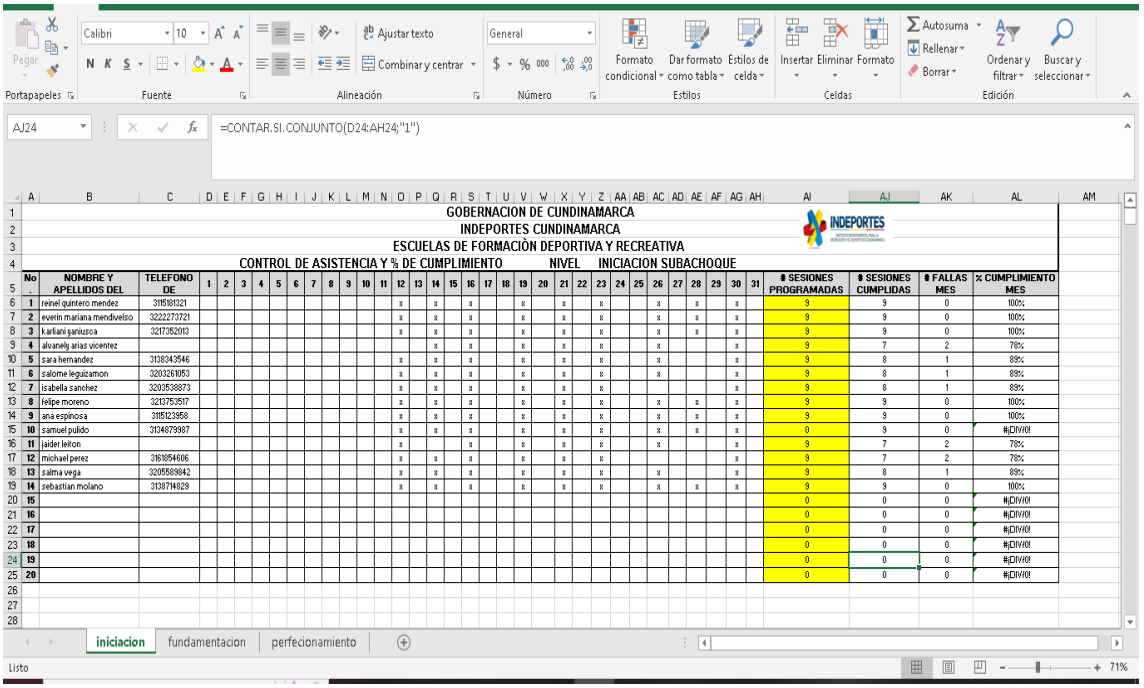
INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: AJEDREZ
MUNICIPIO: SUBACHOQUE
NOMBRE DEL MONITOR WILSON JAVIER LOZADA
MES

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10:00 AM	GRUPO 1						iniciacion		
	EL POBLADO						la pradera		
10:00 AM A 12:00 pM	GRUPO 2						fundamentacion		
	SEDE DE TRABAO						la pradera		
12:00 PM A 2:00 PM	GRUPO		iniciacion		iniciacion		especializacion		
	SEDE DE TRABAJO		biblioteca		biblioteca		la pradera		
2:00 pm a 4 :00 pm	GRUPO		fundamentacion		fundamentacion				
	SEDE DE TRABAJO		biblioteca		biblioteca				
4:00 pm a 6 :00 pm	GRUPO		especializacion		especializacion				
	SEDE DE TRABAJO		biblioteca		biblioteca				
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR
FIRMA



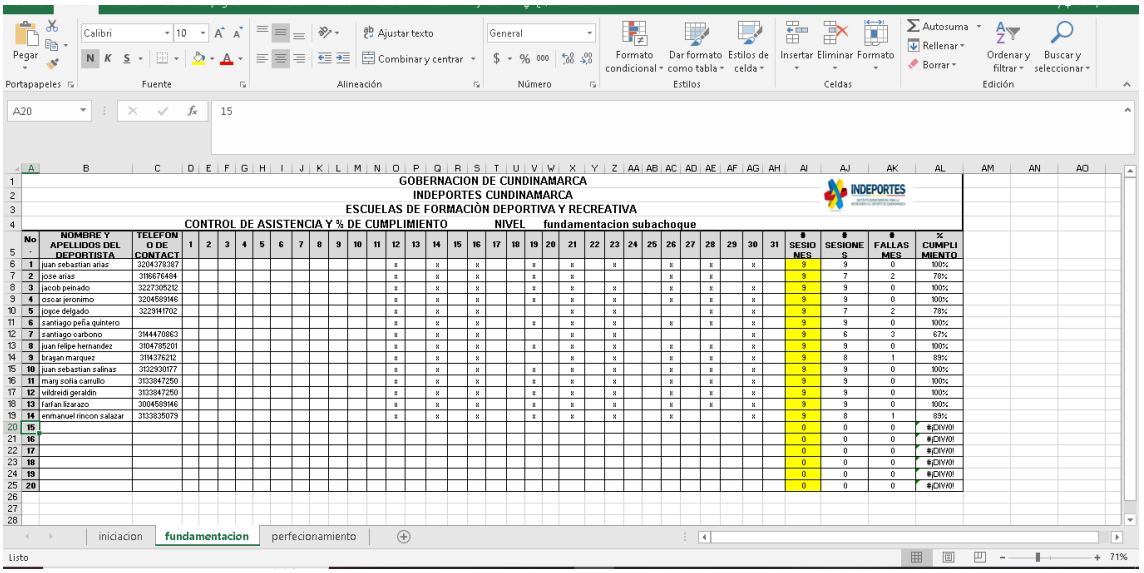


AJ24 =CONTAR.SI.CONJUNTO(D24:AH24;"1")

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION SUBACHOQUE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	reinel quintero mendez	3115181021												x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
2	everin mariana mendivelso	3222273721												x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
3	karllani ganiusca	3217352013												x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
4	alvanely arias vicentez															x		x				x			x							x		9	7	2	78%
5	sara hernandez	3138343546												x		x		x				x			x			x				x		9	8	1	89%
6	salome leguizamon	3203261053												x		x		x				x			x							x		9	8	1	89%
7	isabella sanchez	3203538873												x		x		x				x			x							x		9	8	1	89%
8	felipe moreno	3213753517												x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
9	ana espinosa	3115123958												x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
10	samuel pulido	3134879387												x		x		x				x			x			x		x		x		0	9	0	#¡DIV/0!
11	jaider leiton													x				x				x			x							x		9	7	2	78%
12	michael perez	3161854606												x		x		x				x			x							x		9	7	2	78%
13	salma vega	3205589842												x		x		x				x			x			x				x		9	8	1	89%
14	sebastian molano	3138714829												x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Hojas: iniciacion | fundamentacion | perfecionamiento



A20 15

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL fundamentacion subachoque

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACT	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	# SESIONES	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	juan sebastian arias	3204378387												x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
2	jose arias	3116676484												x		x		x				x			x			x		x				9	7	2	78%
3	jacob pelnado	3227305212												x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
4	oscar jeronimo	3204589146												x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
5	joyce delgado	3229141702												x		x		x							x			x				x		9	7	2	78%
6	santiago peña quintero													x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
7	santiago carbono	3144470863												x		x		x				x			x							x		9	6	3	67%
8	juan felipe hernandez	3104785201												x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
9	brajan marquez	3114376212												x		x		x							x			x		x		x		9	8	1	89%
10	juan sebastian salinas	3132930177												x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
11	mary sofia carrullo	3133847250												x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
12	wildreidi geraldin	3133847250												x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
13	farfan lizarazo	3004589146												x		x		x				x			x			x		x		x		9	9	0	100%
14	enmanuel rincon salazar	3133835079												x		x		x				x			x			x				x		9	8	1	89%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

Hojas: iniciacion | fundamentacion | perfecionamiento

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/08/2022**	**Lugar: biblioteca sub**	**Municipio: subachoque**	**Hora: 12 pm a 2 pm**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: wilson javier lozada garcia				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 7 a 14 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: origen y movimiento de cada una de las piezas que compone el ajedrez							
Objetivo Especifico: que materiales compone el tablero							
Objetivo Tecnico o Tactico (tablero y fichas):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1. conocimiento del tablero y organización	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. conocimiento de filas y columnas		Anaerobica		10"	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7. posciony piezas por tablero		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.fichas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio	x	10"
4.tablero	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. situaciones de interpretacion de juego dinamico	Reacción	x	8"
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10. reglamento		x	10"
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16. deslizase por diagonales		x	5"
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.juego de practica fondo remate de drive		x		10"	tablero y fichas
2. 2 vs 1 rotacion y cambio de difinicion	x			7"	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada garcia
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/08/2022	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 12:00 A 2:00 P**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general: movimiento fichas y como se juega							
Objetivo Especifico: movimientos coordinativos							
Objetivo Tecnico o Tactico ejercicios do coordinacion y movilidad en el tablero de juego							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		TABLERO Y FICHAS
1.	Fuerza	Maxima			
2. calentamiento		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	10"	
5. ejercico competencia translado de fichas peone	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x	10"	
8. agilidad	Flexibilidad	Estatica	x	10"	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. cada deportista ejecuta movimiento con el	Acoplamiento	x	10"
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. agilidad en movimientos	Reacción	x	15"
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9. peon	**Componete Teorico**	x	10"
10. recorrido		x	5"
11.		x	5"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. participacion		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. competencia por parejas peon			x	10"	tablero y peones
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5"	ejercicios de una buena recuperacion	

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/08/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 8:00 A 10:00**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: wilson javier lozada				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: desarrollo psicomotor mediantes juegos							
Objetivo Especifico: que mediante el juego se acerque a nuestro deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (que el alumno conozca el deporte							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas peon
1 . Conocimiento de los recorridos de la fichas	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3. dinamica reconocimiento del tablero de juego	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. actividad juego y dinamica	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7. recorrido		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x	15"	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2. profundizacion en patrones tacticos de juego	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	10"
5.	Diferenciación		
6.avanzada	Reacción	x	8"
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.		x	10"
12. movimientos laterales y bloqueo			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. reconocimiento de juego individual		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.juego de integracion translados y recorridos	x	x		10"	tablero y fichas peon
2. juego de eliminacion llegada primera ficha			X	10"	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada garcia
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/08/2022	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 12 PM A 2 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: perfeccionamiento patrones de movimiento y spicomotricidad en el ajedrez
Objetivo Especifico: trabajos especificos de moviemiento y estrategia
Objetivo Tecnico o Tactico (automatizacion del saque y recorrido

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1. translados el que llegue primero	Fuerza	Maxima	x	5"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x	10"	
4. ejercicios de tablero y fichas		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. recorrido peon	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. eliminacion contrario	Equilibrio	x	10"
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. reaccion y ejecucion de recorrido	Reacción	x	10"
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10. Tecnica de bloqueo		x	10"
11.			
12. juego de translado		x	10"
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. juego limpio y concentracion		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.juego de competicion en accion de juego libre ir		x		10"	tablero y fichas
2.					
formador lanza deportista responde	x			15"	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/08/2022**	**Lugar: biblioteca**	**Municipio: subachoque**	**Hora: 12:00 A 2:00 p**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: wilson javier lozada				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: movimiento basico con los 8 peones y torres							
Objetivo Especifico: fortalecimiento de movimientos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente aumentar la concentracion):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		x		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista		x	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular		x	5"	
3. trote	Calentamiento		x	10"	tablero y fichas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios de movimiento		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. rotacion		Anaerobica	x	10"	
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad en cambios de orientacion recorrido		Desplazamiento	x	15"	
7. desplazamientos en movimientos		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	15"	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. peones completos	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. recorridos por tiempo	Equilibrio	x	10"
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10. ejercicios dcoordinativos y dinamicos		x	15"
11.			
12. mover			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. cumplimiento en su mayor % en los tareas ejec		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.					fichas
2. recuperacion vuelta a la calma	x	x		15"	
3.					
4.					
5 juego de velocidad			x	5"	
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/07/2022**	**Lugar: biblioteca sub**	**Municipio: subachoque**	**Hora: 4 pm a 6 pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: wilson javier lozada garcia				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 7 a 14 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: origen y movimiento de cada una de las piezas que compone el ajedrez							
Objetivo Especifico: que materiales compone el tablero							
Objetivo Tecnico o Tactico (tablero y fichas):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1. conocimiento del tablero	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. conocimiento de filas y columnas		Anaerobica		10"	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7. posciony piezas por tablero		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.fichas	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio	x	10"
4.tablero	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. situaciones de interpretacion de juego dinamico	Reacción	x	8"
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10. reglamento		x	10"
11.			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.			
16. deslizase por diagonales		x	5"
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.juego de practica fondo remate de drive		x		10"	tablero y fichas
2. 2 vs 1 rotacion y cambio de difinicion	x			7"	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada garcia
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/08/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 8 am a 10 am**	**N° de sesión: 14**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: optimizar el trabajo individual movimientos basicos							
Objetivo Especifico: desafios para efectuar jugada de control peones							
Objetivo Tecnico o Tactico (ejecucion de movimiento y desplazamiento en tablero):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1. individualizacion y repeticion de movimientos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. estilo de juego tactico en deportista	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn			
8. flexibilidad y analisis	Flexibilidad	Estatica	x	15"	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	10"
3.	Equilibrio		
4. movimiento y paso a paso	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. utlizar tacticas para que el deportista	Adaptación	x	10"
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.		x	15"
11.			
12.		x	5"
13.		x	5"
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. juego limpio		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
4. circuitos con variante en movimientos con el			x	10"	tablero y fichas
2.					
3.					
1.juego de integracion. 1 vs 1			x	10"	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/08/2022**	**Lugar: biblioteca**	**Municipio: subachoque**	**Hora: 12:00 A 2:00 p**	**N° de sesión: 15**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: wilson javier lozada				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: movimiento basico con los 8 peones							
Objetivo Especifico: fortalecimiento de movimientos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente aumentar la concentracion):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	x	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	x	5"	
3. estiramiento	Calentamiento	x	10"	tablero y fichas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios de movimiento		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. rotacion		Anaerobica	x	10"	
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad en cambios de orientacion recorrido		Desplazamiento	x	15"	
7. desplazamientos en movimientos		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	15"	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. peones completos	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. recorridos por tiempo	Equilibrio	x	10"
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10. ejercicios dcoordinativos y dinamicos		x	15"
11.			
12. mover			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. cumplimiento en su mayor % en los tareas ejec		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.					fichas
2. recuperacion vuelta a la calma	x	x		15"	
3.					
4.					
5 juego de velocidad			x	5"	
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/07/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 8:00 A 10:00 a**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: wilson javier lozada				**N° de deportistas: 9**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: desarrollo psicomotor mediantes juegos							
Objetivo Especifico: que mediante el juego se acerque a nuestro deporte							
Objetivo Tecnico o Tactico (que el alumno conozca el deporte							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas peon
1 . Conocimiento de los recorridos de la fichas	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3. dinamica reconocimiento del tablero de juego	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. actividad juego y dinamica	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7. recorrido		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x	15"	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2. profundizacion en patrones tacticos de juego	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	10"
5.	Diferenciación		
6.avanzada	Reacción	x	8"
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.		x	10"
12. movimientos laterales y bloqueo			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. reconocimiento de juego individual		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.juego de integracion translados y recorridos	x	x		10"	tablero y fichas peon
2. juego de eliminacion llegada primera ficha			X	10"	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada garcia
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/08/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 12:00 A 2:00 P**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Avanzada y despeje en situaciones de juego en el tablero							
Objetivo Especifico: estimulacion en movimientos para la correcta efectuacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (retoalimentacion de los movimientos basicos):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			tablero y fichas
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3 . Ejercicios de progrecion tablero de saque	Resistencia	Aerobica			
4. potencia y movilida para un despeje		Anaerobica	x	15"	
5desarrollo de un punto cuando el alumno o alum	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10"	
7.		Reacciòn	x	15"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. . Golpe ofensivo en el tablero peones	Equilibrio		
4.	Orientación	x	10"
5. golpes en zona peones negros o blancos	Diferenciación		
6.	Reacción	x	10"
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.		x	10"
12. analisis y conteo			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.trabajo en equipo solidaridad		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.juego de relevos zona de medio campo rotacion			x	12"	tablero y ajedrez
2.					
3. ejercicios de dinamica con implemento tecnicos	x			10"	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/07/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 12 PM A 2 PM**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: perfeccionamiento patrones de movimiento y spicomotricidad							
Objetivo Especifico: trabajos especificos de movimiento y estrategia							
Objetivo Tecnico o Tactico (automatizacion del saque y recorrido							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1. translados el que llegue primero	Fuerza	Maxima	x	5"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	x	10"	
4. ejercicios de tablero y fichas		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10"	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. recorrido peon	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. eliminacion contrario	Equilibrio	x	10"
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. reaccion y ejecucion de recorrido	Reacción	x	10"
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10. Tecnica de bloqueo		x	10"
11.			
12. juego de translado		x	10"
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. juego limpio y concentracion		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.juego de competicion en accion de juego libre ir		x		10"	tablero y fichas
2.					
formador lanza deportista responde	x			15"	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/08/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**		**Hora: 8 am a 10 am**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA					**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Pruebas y protocolo							
Objetivo Especifico: flexibilidad y nce general del juego							
Objetivo Tecnico o Tactico): PRUEVAS							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Compañerismo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	x		
1. Saludo,descripcion de clase		llamado a lista	x	5"	
2. verificacion de asistencia		Movilidad Articular	x	5"	
3.activacion muscular		Calentamiento	x	10"	FICHAS

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1.	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. fuerza especifica		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8. felixibilidad estatica	Flexibilidad	Estatica	x	15"	
9. flexibilidad		Dinamica	x	15"	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. test de resistencia	Acoplamiento		10"
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	10"
5.	Diferenciación		
6. test de movimientos por tiempo	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13. analisis		x	10"
14. compañerismo	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTECENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.vuelta a la calma			x	10"	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/07/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 12:00 A 2:00 P**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 9**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: optimizar el trabajo individual movimientos							
Objetivo Especifico: desafios para efectuar jugada de control							
Objetivo Tecnico o Tactico (ejecucion de movimiento y desplazamiento en tablero):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1. individualizacion y repeticion de movimientos	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. estilo de juego tactico en deportista	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn			
8. flexibilidad y analisis	Flexibilidad	Estatica	x	15"	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo	x	10"
3.	Equilibrio		
4. movimiento y paso a paso	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. utlizar tacticas para que el deportista	Adaptación	x	10"
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.		x	15"
11.			
12.		x	5"
13.		x	5"
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. juego limpio		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
4. circuitos con variante en movimientos con el			x	10"	tablero y fichas
2.					
3.					
1.juego de integracion. 1 vs 1			x	10"	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/08/2022**	**Lugar: biblioetca**	**Municipio: subachoque**	**Hora: 12:00 A 2:00 P**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: pruebas de juego							
Objetivo Especifico: evaluacion de juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (pruebas de reaccion velocidad y resistencias):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1. juegos basico y recorridos	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recorrido y ubicación		Desplazamiento	x	15"	
7. reacciona la jugada		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad. Diagnostico		Dinamica	x	15"	

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

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.vuelta a la calma con juego de aperturas			x	10"	pelotas y raquetas
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/05/2022	**Lugar: biblioteca**	**Municipio: subachoque**	**Hora: 12:00 A 2:00 p**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: wilson javier lozada				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6- 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: movimiento basico con los 8 peones							
Objetivo Especifico: fortalecimiento de movimientos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente aumentar la concentracion):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		x		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista		x	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular		x	5"	
3. trote	Calentamiento		x	10"	tablero y fichas

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios de movimiento		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. rotacion		Anaerobica	x	10"	
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad en cambios de orientacion recorrido		Desplazamiento	x	15"	
7. desplazamientos en movimientos		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	15"	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. peones completos	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. recorridos por tiempo	Equilibrio	x	10"
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10. ejercicios dcoordinativos y dinamicos		x	15"
11.			
12. mover			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. cumplimiento en su mayor % en los tareas ejec		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.					fichas
2. recuperacion vuelta a la calma	x	x		15"	
3.					
4.					
5 juego de velocidad			x	5"	
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/08/2022**	**Lugar: biblioetca**	**Municipio: subachoque**	**Hora: 12:00 A 2:00 P**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: pruebas de juego							
Objetivo Especifico: evaluacion de juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (pruebas de reaccion velocidad y resistencias):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Compañerismo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1. Fuera especícifa.	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad. Diagnostico		Dinamica	x	15"	

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

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.vuelta a la calma con juego de aperturas			x	10"	pelotas y raquetas
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/07/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 12:00 A 2:00 P**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Avanzada y despeje en situaciones de juego							
Objetivo Especifico: estimulacion en movimientos para la correcta efectuacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (retoalimentacion de los movimientos basicos):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Compañerismo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3 . Ejercicios de progrecion tablero de saque	Resistencia	Aerobica			
4. potencia y movilida para un despeje		Anaerobica	x	15"	
5desarrollo de un punto cuando el alumno o alum	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10"	
7.		Reacciòn	x	15"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. . Golpe ofensivo en el tablero peones	Equilibrio		
4.	Orientación	x	10"
5. golpes en zona peones negros o blancos	Diferenciación		
6.	Reacción	x	10"
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.		x	10"
12. analisis y conteo			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.trabajo en equipo solidaridad		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.juego de relevos zana de medio campo rotacion			x	12"	tablero y ajedrez
2.					
[illegible] tecnicos	x			10"	
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/08/2022**	**Lugar: biblioetca**	**Municipio: subachoque**	**Hora: 8 am a 10 am**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: pruebas de juego con peones y recorridos							
Objetivo Especifico: evaluacion de juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (pruebas de reaccion velocidad y resistencias):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1. recorrido	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad. Diagnostico		Dinamica	x	15"	

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

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.vuelta a la calma con juego de aperturas			x	10"	pelotas y raquetas
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/07/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**		**Hora: 12:00 A 2:00 P**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA					**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Pruebas y protocolo
Objetivo Especifico: flexibilidad y nce general del juego
Objetivo Tecnico o Tactico): PRUEVAS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	x		
1. Saludo,descripcion de clase		llamado a lista	x	5"	
2. verificacion de asistencia		Movilidad Articular	x	5"	
3.activacion muscular		Calentamiento	x	10"	FICHAS

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1.	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. fuerza especifica		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8. felixibilidad estatica	Flexibilidad	Estatica	x	15"	
9. flexibilidad		Dinamica	x	15"	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. test de resistencia	Acoplamiento		10"
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	10"
5.	Diferenciación		
6. test de movimientos por tiempo	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12.			
13. analisis		x	10"
14. compañerismo	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.vuelta a la calma			x	10"	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/08/2022**	**Lugar: biblioetca**	**Municipio: subachoque**	**Hora: 12:00 A 2:00 P**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: pruebas de juego							
Objetivo Especifico: evaluacion de juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (pruebas de reaccion velocidad y resistencias):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1. partida libre	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad. Diagnostico		Dinamica	x	15"	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. partidas rapidas	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. agilidad	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.					
11.					
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.vuelta a la calma con juego de aperturas			x	10"	pelotas y raquetas
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/07/2022**	**Lugar: biblioetca**	**Municipio: subachoque**	**Hora: 12:00 A 2:00 P**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: pruebas de juego							
Objetivo Especifico: evaluacion de juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (pruebas de reaccion velocidad y resistencias):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1. Fuera especícifa.	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad. Diagnostico		Dinamica	x	15"	

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

PARTE CENTRAL-PARTE2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.vuelta a la calma con juego de aperturas			x	10"	pelotas y raquetas
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/07/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 12:00 A 2:00 P**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
objetivo general: movimiento fichas							
Objetivo Especifico: movimientos coordinativos							
Objetivo Tecnico o Tactico ejercicios do coordinacion y movilidad en el tablero de juego							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		TABLERO Y FICHAS
1.	Fuerza	Maxima			
2. calentamiento		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	10"	
5. ejercico competencia translado de fichas peone	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x	10"	
8. agilidad	Flexibilidad	Estatica	x	10"	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. cada deportista ejecuta movimiento con el	Acoplamiento	x	10"
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6. agilidad en movimientos	Reacción	x	15"
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9. peon	**Componete Teorico**	x	10"
10. recorrido		x	5"
11.		x	5"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. participacion		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. competencia por parejas peon			x	10"	tablero y peones
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5"	ejercicios de una buena recuperacion	

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/08/2022	**Lugar: BIBLIOETCA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2:00- 4:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: interaccion del tablero con arfil y dama					
Objetivo Especifico: fomentar las reacciones y analizar					
Objetivo Tecnico o Tactico					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1.	Fuerza	Maxima			
2. orientacion en zzona tablero de juego		Explosiva	x	10"	
3.	Resistencia	Aerobica	x	15"	
4.		Anaerobica			
5. repeticiones de movimientos	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10"	
7.		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2. coordinacion de recorrido	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. posiciones de fichas	Orientación	x	10"
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. ofensivo- defensivo	Adaptación	x	5"
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9 -ofensivo	**Componete Teorico**		
10.			
11. jugadas de recorrido		x	10"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Retos individuales juego			x	10"	tablero y fichas
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/07/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2:00 PM A 4:0**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: wilson javier lozada				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 9- 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: juego de movimientos en accion de juego linea de fondo Tablero							
Objetivo Especifico: involucrar todos las fichas de peones , torres y arfiles							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1. lanzamiento de fondo a fondo	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.cambios de ritmo cerca al contrario		Anaerobica	x	10"	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn	x	10"	
8. flexibilidad dinamica	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. activacion de adelante y hacia atràs del deportis	Equilibrio		
4. lazamiento cruzado zona centro corta aproximac	Orientación	x	10"
5.	Diferenciación		
6. lanzamsiento fondo 2 vs 2	Reacción	x	5"
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.		x	10"
11. globo reacciona fondo consistente y a proxima			
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. Trabajo en equipo y obediencia		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.juego de integracion. Congelados con posturas e			x	10"	tablero y fichas
2. lineas de fondo y competencia					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/07/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2:00 PM A 4:0**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: generar conciencia de la parte fisica en jugadores de ajedrez							
Objetivo Especifico: efectuar ejercicios de fuerza resistencia y flexibilidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (actividad fisicay mental habitos saludables):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tableros y fichas
1. contruir estructura de peones	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3. resistencia y movilidad es clave	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. peonos doblados		Desplazamiento	x	15"	
7. cambios de aceleracion y ritmos }		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibiliad dinamica		Dinamica	x	15"	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2. linias pintadas la cadena de los peones	Ritmo	x	10"
3.	Equilibrio		
4. apreciacion de distancias	Orientación		
	Diferenciación		
6. desarrollo y ejecucion de arfiles y caballos	Reacción	x	10"
7. la reina	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10. movimientos de fichas			
11.		x	10"
12.			
	Componete Social volutivo	Marcar con x	
15.		x	5"
16. participacion			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. recorrido de fichas		x		10"	tablero y fichas
2. velocidad explosiva para llegar a la zona		x		10"	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento balistico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"	vuelta a la calma	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			hidratacion cada 10"	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/08/2022**	**Lugar: BIBLIOETCA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2:00- 4:00**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: interaccion del tablero con arfiles y caballos							
Objetivo Especifico: fomentar las reacciones							
Objetivo Tecnico o Tactica							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1.	Fuerza	Maxima			
2. coordinacion y analisis contricante		Explosiva	x	10"	
3.	Resistencia	Aerobica	x	15"	
4.		Anaerobica			
5. repeticion dinamicas de velocidad y responder	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10"	
7.		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2. coordinacion de recorrido	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. posiciones	Orientación	x	10"
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. ofensivo- defensivo	Adaptación	x	5"
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9 -ofensivo	**Componete Teorico**		
10.			
11. jugadas de recorrido		x	10"
12.			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Retos individuales juego			x	10"	tablero y fichas
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/08/2022	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2:00 PM A 4:0**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: biomecanica o tecnica							
Objetivo Especifico: es importante del manejo de las fichas							
Objetivo Tecnico o Tactico (desarrollo de una buena tecnica de apertura)							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**tablero y fichas**
1.	Fuerza	Maxima			
2. fuerza explosiva de apertura		Explosiva	**x**	10"	
3. balance equilibrio y reaccion	Resistencia	Aerobica	**x**	10"	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. reaccion en el servicio de salida y posicion		Reacciòn	**x**	15"	
8. estiramiento del tren superior "brazos"	Flexibilidad	Estatica	**x**	10"	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. movimiento estrategico	Acoplamiento		**x**	10"	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. eliminacion conteo de fichas	Orientación		x	10"	
5.	Diferenciación				
6. funcionamiento y orientacion del movimiento	Reacción		x	15"	
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
10.			x	10"	
11. lanzar y preparacion de las torres					
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.					
16. trabajo en equipo practica			x	5"	
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.posicion de trofeo 1 vs 1 preparacion del salida	**x**			**10"**	**tablero y fichas**
2.					
3.					
4. biomecanica de salida y contragolpe torres		**x**		**10"**	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1. Estiramiento	x	10"	estiramientos FNP	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5"	biomecanicas del servicio busqueda de la gu	

Nombre del formador:	**wilson javier lozada**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/08/2022**	**Lugar: a**	**Municipio: subachoque**	**Hora: 2:00 pm a 4:0**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: wilson javier lozada				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 7- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: interactuar con toda la parte psicomotriz del jugador en interaccion del juego							
Objetivo Especifico: activar todas sus partes biomecanicas a taves de estimulos de reaccion y preparacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (): promever el pensamiento estrategico y de solucion de problemas							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		TABLERO Y FICHAS
1.	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos		Explosiva	x	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.juego cambios de posicion	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7. cambios de direccion espacio redusido reaccion		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. trabajo movimiento torre,alfin, peon	Acoplamiento	x	8"
2. variante lateralidad	Ritmo		20"
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9. obtaculos peones	**Componete Teorico**	x	10"
10.			
11. aprendizaje tecnico			
12.			
13. coorasimetrica disociada		x	10"
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		x	5"
16. participacion en actividadas propuestas			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.juego de integracion. Partida libre			x	10"	tablero y fichas
2.rotacion en juego control en tableros			x	10"	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento y vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/08/2022**	**Lugar: BIBLIOETCA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2:00 PM A 4:0**	**N° de sesión: 14**		**N° de semana: 2**
wilson javier lozada				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 7- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESLIZARSE DIAGONALES E INDIVIDUALES							
Objetivo Especifico: secuencia basicas para la practica deportiva							
Objetivo Tecnico o Tactico (formalizacion del tablero y ejecucion del mismo):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1. circuitos tecnicos de fichas dama	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.activacion de las unidades motoras	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7. tablero y manejo		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica		Dinamica	x	15"	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. movimiento dama	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3. movimiento	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. recorrido peones y torres	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	10"
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
		x	
11. tecnica de recorrorrido			
12.		x	
13. trabjo de sombras con secuencias		x	10"
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15. disciplina		x	5"
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.juego contricante y rotativo			x	10"	tablero y fichas
2. juegos de cooperacion "			x	10"	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/07/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2:00- 4:00**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: interaccion del tablero con REY							
Objetivo Especifico: fomentar las reacciones al contestar con pe							
Objetivo Tecnico o Tactico (retoalimentacion):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		x		
1. Saludo, descripcion de clase	llamado a lista		x	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular		x	5"	
3.entrada en calor con ejercicios cardiovasculares	Calentamiento		x	10"	fichas
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**tablero y fichas**
1.	Fuerza	Maxima			
2. orientacion en zzona tablero de juego con toda		Explosiva	x	10"	
3.	Resistencia	Aerobica	x	15"	
4.		Anaerobica			
5. repeticion dinamicas de velocidad	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10"	
7.		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. coordinacion de recorrido	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. posicion de todas las fichas	Orientación		x	10"	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. remate ofensivo- defensivo	Adaptación		x	5"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9 -ofensivo	**Componete Teorico**				
10.					
11. jugadas de recorrido			x	10"	
12.					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			x	5"	
16.					
17.					
18					

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

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

Nombre del formador:	**wilson javier lozada**
Firma formador	

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/08/2022	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2:00 PM A 4:0**	**N° de sesión: 15**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 7 - 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: JAQUE ATAQUE AL REY ENEMIGO							
Objetivo Especifico: pruebas adaptadas AL JAQUE							
Objetivo Tecnico o Tactico (valoracion del deportista en tecnica):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**tablero a ajedrez**
1.	Fuerza	Maxima			
2. pruebas de jaque		Explosiva	**x**	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. preubates resistencia		Desplazamiento	**x**	15"	
7.		Reacciòn	**x**	10"	
8.		Estatica	**x**	10"	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	10"
5. coordinacion	Diferenciación		
6.	Reacción	x	20"
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12. valorazion de aptitud fisca			
13.		**x**	20"
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		**x**	5"
16. autodiciplina fortalecimieno mental			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
vuelta a la calma con recuperacon pasiva		**x**		5"	**tablero y fichas**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**wilson javier lozada**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/07/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2:00 PM A 4:0**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 6- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: biomecanica o tecnica							
Objetivo Especifico: es el golpe mas importante de la torre , peones , arfil							
Objetivo Tecnico o Tactico (desarrollo de una buena tecnica del salida):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1.	Fuerza	Maxima			
2. fuerza explosiva de salida		Explosiva	x	10"	
3. balance equilibrio y reaccion	Resistencia	Aerobica	x	10"	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. reaccion en el servicio de salida y posicion		Reacciòn	x	15"	
8. estiramiento del tren superior "brazos"	Flexibilidad	Estatica	x	10"	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
1. movimiento estrategico	Acoplamiento	x	10"	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. eliminacion conteo de fichas	Orientación	x	10"	
5.	Diferenciación			
6. funcionamiento y orientacion del movimiento	Reacción	x	15"	
7.	Adaptación			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x		
9.				
10.	**Componete Teorico**	x	10"	
11. lanzary preparacion de las torres				
12.				
13.				
14.		Marcar con x		
15.				
16. trabajo en equipo practica	**Componete Social volutivo**	x	5"	
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.posicion de trofeo 1 vs 1 preparacion del salida	x			10"	tablero y fichas
2.					
3.					
4. biomecanica de salida y contragolpe torres		x		10"	
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	10"	estiramientos FNP	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5"	mecanicas del servicio busqueda de la qu	

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/08/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 7- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: pruebas isotpometricas							
Objetivo Especifico: evaluacion fisico motor de los deportistias							
Objetivo Tecnico o Tactico (pruebas de reaccion velocidad y resistencias):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		TABLERO Y AJEDREZ
1. contrataque	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad		Dinamica	x	15"	

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

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.vuelta a la calma con juego de aperturas			x	10"	TABLERO Y AJEDREZ
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	WILSON JAVIER LOZADA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/07/2022**	**Lugar: a**	**Municipio: subachoque**	**Hora: 2 PM A 4 PM**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: wilson javier lozada				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 7- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: interactuar con toda la parte psicomotriz del jugador en interaccion del juego							
Objetivo Especifico: activar todas sus partes biomecanicas a taves de estimulos de reaccion y preparacion							
Objetivo Tecnico o Tactico (): promever el pensamiento estrategico y de solucion de problemas							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		TABLERO Y FICHAS
1.	Fuerza	Maxima			
2. desplazamientos dentro el tablero		Explosiva	x	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.juego cambios de posicion	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7. cambios de direccion espacio redusido reaccion		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. trabajo movimiento torre,alfin, peon	Acoplamiento		x	8"	
2. variante lateralidad	Ritmo			20"	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9. obtaculos peones	**Componete Teorico**		x	10"	
10.					
11. aprendizaje tecnico					
12.					
13. coorasimetrica disociada			x	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15.			x	5"	
16. participacion en actividadas propuestas					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.juego de integracion. Partida libre			x	10"	tablero y fichas
2.rotacion en juego control en tableros			x	10"	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	10"	estiramiento y vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5"	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/07/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2:00 PM A 4:0**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
wilson javier lozada				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 7- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESLIZARSE DIAGONALES E INDIVIDUALES							
Objetivo Especifico: secuencia basicas para la practica deportiva							
Objetivo Tecnico o Tactico (formalizacion del tablero y ejecucion del mismo):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero y fichas
1. circuitos tecnicos torre	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	x	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.activacion de las unidades motoras	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7. skipin estatico y de movimiento del tablero y ro		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. felixibilidad dinamica		Dinamica	x	15"	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
1. movimiento torre y arfil	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. movimiento	Equilibrio				
4.	Orientación				
5. recorrido arfil y torre	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x	10"	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		Marcar con x		
9.	**Componete Teorico**				
			x		
11. tecnica de recorrorrido					
12.			x		
13. trabjo de sombras con secuencias			x	10"	
14.	**Componete Social volutivo**		Marcar con x		
15. disciplina			x	5"	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.juego contricante y rotativo			x	10"	tablero y fichas
2. juegos de cooperacion "			x	10"	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/08/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 7- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: reconocimiento del juego
Objetivo Especifico: agilidad y concentracion
Objetivo Tecnico o Tactico (pruebas de reaccion velocidad y resistencias):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		TABLERO Y AJEDREZ
1. resistencia	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad		Dinamica	x	15"	

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.vuelta a la calma con juego de aperturas			x	10"	TABLERO Y AJEDREZ
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	WILSON JAVIER LOZADA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/08/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 7- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: partida de apertura
Objetivo Especifico: jugada previa
Objetivo Tecnico o Tactico (pruebas de reaccion velocidad y resistencias):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		TABLERO Y AJEDREZ
1. agilidad	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
velocidad de partida	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7. reaccion		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad		Dinamica	x	15"	

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.vuelta a la calma con juego de aperturas			x	10"	TABLERO Y AJEDREZ
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	WILSON JAVIER LOZADA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/08/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 17**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 7- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: jugada de apertura o salida							
Objetivo Especifico: posicion y ejecucion							
Objetivo Tecnico o Tactico (pruebas de reaccion velocidad y resistencias):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		TABLERO Y AJEDREZ
1. reaccion	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad de la apertura		Desplazamiento	x	15"	
7. reaccion		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad		Dinamica	x	15"	

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

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.vuelta a la calma con juego de aperturas			x	10"	TABLERO Y AJEDREZ
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	WILSON JAVIER LOZADA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/07/2022	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 2:00 PM A 4:0**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 7- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: jaque							
Objetivo Especifico: pruebas adaptadas a la apertura y jugadas							
Objetivo Tecnico o Tactico (valoracion del deportista en tecnica):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		trabajo en equipo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	x		
1. Saludo,descripcion de clase	llamado a lista	x	5"	
2. verificacion de asistencia	Movilidad Articular	x	5"	
3.entrada encañloractivacion muscular	Calentamiento	x	10"	tablero y ajedrez

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		tablero a jedrez
1.	Fuerza	Maxima			
2. pruebas de jaque y apertura		Explosiva	x	10"	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. prueba tes resistencia		Desplazamiento	x	15"	
reaccion		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10"	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	10"
5. coordinacion	Diferenciación		
6. reaccion movimientos	Reacción	x	20"
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**	Marcar con x	
9.	**Componete Teorico**		
10.			
11.			
12. valorazion de aptitud fisca			
13.		x	20"
14.	**Componete Social volutivo**	Marcar con x	
15.		x	5"
16. autodiciplina fortalecimieno mental			
17.			
18			

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
vuelta a la calma con recuperacon pasiva		x		5"	tablero y fichas
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	wilson javier lozada
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/08/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 18**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 7- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: pruebas de juagada basica de apertura							
Objetivo Especifico: evaluacion de salidas y aperturas							
Objetivo Tecnico o Tactico (pruebas de reaccion velocidad y resistencias):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		TABLERO Y AJEDREZ
1. movimientos y estrategias	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. translados		Desplazamiento	x	15"	
7. reaccio na jugadas		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad		Dinamica	x	15"	

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.vuelta a la calma con juego de aperturas			x	10"	TABLERO Y AJEDREZ
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	WILSON JAVIER LOZADA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/07/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 7- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: pruebas isotpometricas

Objetivo Especifico: evaluacion fisico motor de los deportistias

Objetivo Tecnico o Tactico (pruebas de reaccion velocidad y resistencias):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		TABLERO Y AJEDREZ
1. Fuera especícifa.	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	15"	
7.		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad		Dinamica	x	15"	

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

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.vuelta a la calma con juego de aperturas			x	10"	TABLERO Y AJEDREZ
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	WILSON JAVIER LOZADA
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/08/2022**	**Lugar: BIBLIOTECA**	**Municipio: SUBACHOQUE**	**Hora: 4:00 PM A 6:0**	**N° de sesión: 19**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILSON JAVIER LOZADA				**N° de deportistas: 14**			**Edades: 7- 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: tablero y movimientos basicos							
Objetivo Especifico: movimiento caballo							
Objetivo Tecnico o Tactico (pruebas de reaccion velocidad y resistencias):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		TABLERO Y AJEDREZ
1. jacke	Fuerza	Maxima	x	10"	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. dama y torres		Desplazamiento	x	15"	
7. contrataque		Reacciòn	x	10"	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. flexibilidad		Dinamica	x	15"	

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

PARTE CENTRAL-PARTE2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	Tiempo	
1.vuelta a la calma con juego de aperturas			x	10"	TABLERO Y AJEDREZ
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

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

Nombre del formador:	WILSON JAVIER LOZADA
Firma formador	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**julio**	**MUNICIPIO: subachoque**		
LUGAR:				biblioteca	**HORARIO DE PRACTICA:**		2:00 PM A 4:00 PM SABADOS 10
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**julio**	**julio**		**julio**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION		X		
			LEALTAD		X		
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X		
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA		X		
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR		X		
			CALENTAMIENTO		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X		
			RITMO				
			EQUILIBRIO		X		
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN		X		
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD		X		
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SERVICIO				
			DERECHA O DRIVE		X		
			GLOBO				
			REVES				
			DEJADA				
			REVES A UNA MANO		x		
			MOVIMIENTO DE LA RAQUET		X		
			REMATE				
			SLICE				
			VOLEA				
			LANZAMIENTO		X		
			PREPARACION Y POSICION				
		ELEMENTOS TACTICOS	SERVICIO				
			DEVOLUCION DEL SERVICIO				
			JUEGO LINEA DE FONDO		X		
			APROXIMACION A RED		X		
			AR AL JUGADOR EN RED GL				
			UBICACIÓN EN CAMPO		x		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					JULIO	MUNICIPIO: SUBACHOQUE		
LUGAR:					BIBLIOTECA	HORARIO DE PRACTICA:	S 12:00 PM A 2:00 PM SABADOS S	
NIVEL					INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO	
CLASES					JULIO	JULIO	JULIO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD		X			
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD		X			
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN		X			
			PERSEVERANCIA		X			
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION		X			
			MOVILIDAD ARTICULAR		X			
			CALENTAMIENTO		X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO		X			
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION		X			
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X			
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA		X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SERVICIO					
			DERECHA O DRIVE					
			GLOBO					
			REVES		X			
			DEJADA		X			
			REVES A UNA MANO					
			MOVIMIENTO DE LA RAQUET		X			
			REMATE					
			SLICE					
			VOLEA		X			
			LANZAMIENTO					
			PREPARACION Y POSICION					
		ELEMENTOS TACTICOS	SERVICIO					
			DEVOLUCION DEL SERVICIO					
			JUEGO LINEA DE FONDO					
			APROXIMACION A RED					
			AR AL JUGADOR EN RED GL		X			
					X			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X			
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

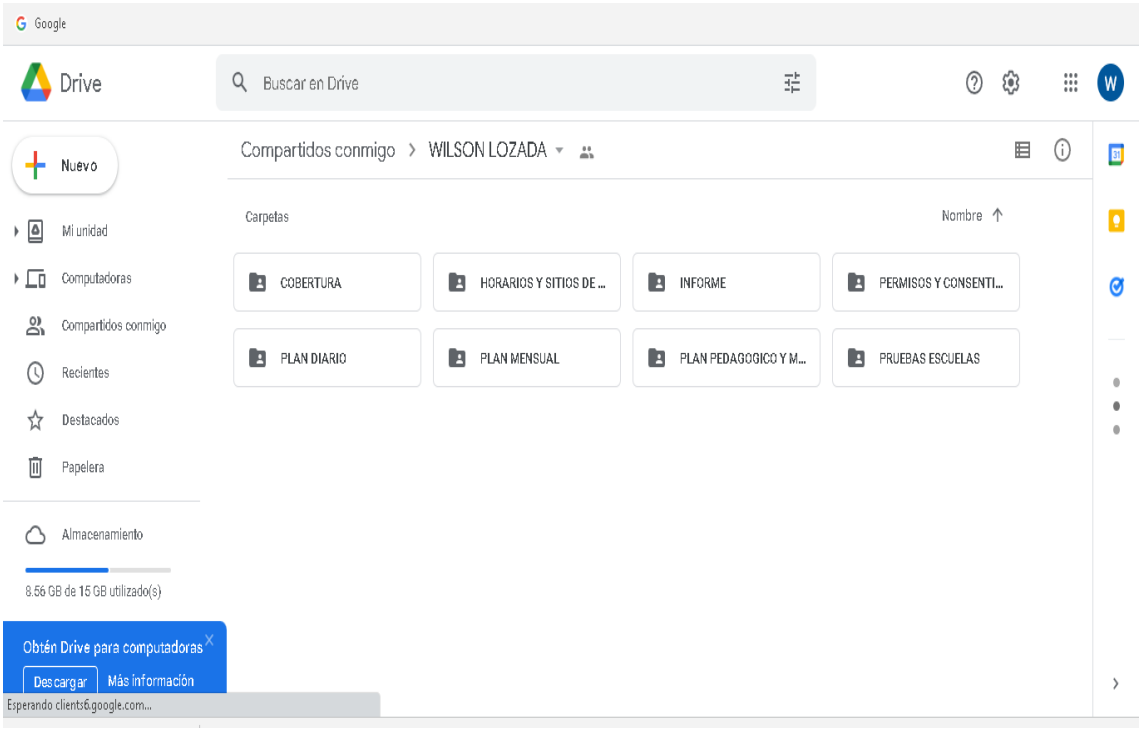
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

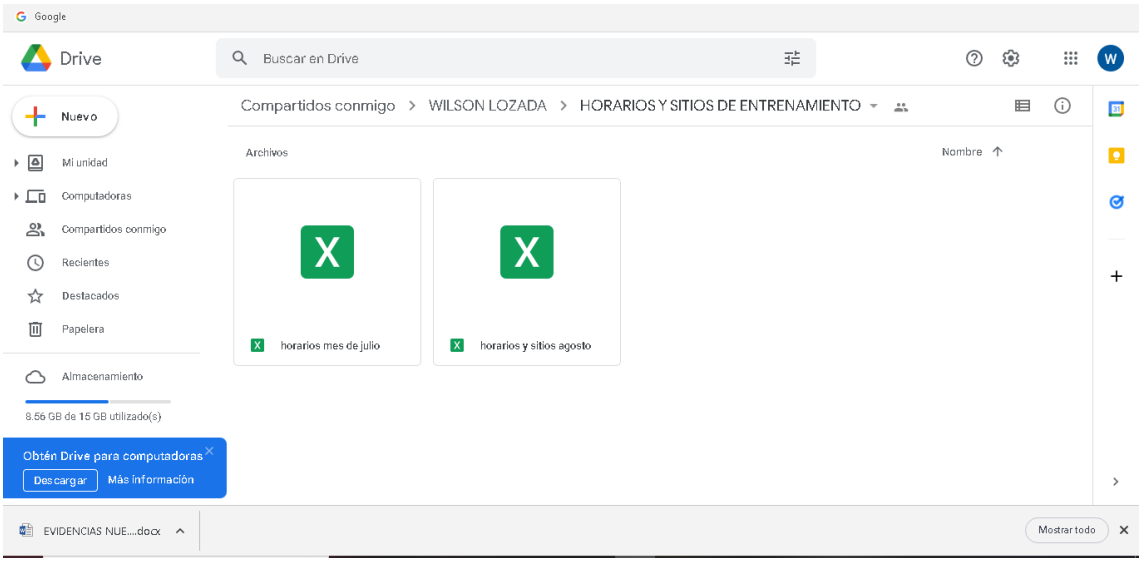
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**	**MUNICIPIO: SUBACHOQUE**			
LUGAR:				BIBLIOTECA	**HORARIO DE PRACTICA:**		S-: 4:00 PM A 6:00 PM SABADOS D	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**JULIO**	**JULIO**		**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD				X	
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD				X	
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN				X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO				X	
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				X	
			MOVILIDAD ARTICULAR				X	
			CALENTAMIENTO				X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				X	
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN				X	
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD				X	
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA				X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SERVICIO					
			DERECHA O DRIVE					
			GLOBO				X	
			REVES					
			DEJADA				X	
			REVES A UNA MANO					
			MOVIMIENTO DE LA RAQUET					
			REMATE				X	
			SLICE					
			VOLEA					
			LANZAMIENTO				X	
			PREPARACION Y POSICION					
		ELEMENTOS TACTICOS	SERVICIO				X	
			DEVOLUCION DEL SERVICIO				X	
			JUEGO LINEA DE FONDO					
			APROXIMACION A RED				X	
			AR AL JUGADOR EN RED GL					
			UBICACIÓN EN CAMPO					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				X	
			JUEGOS TRADICIONALES				X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				X	

FIRMA FORMADOR:

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07



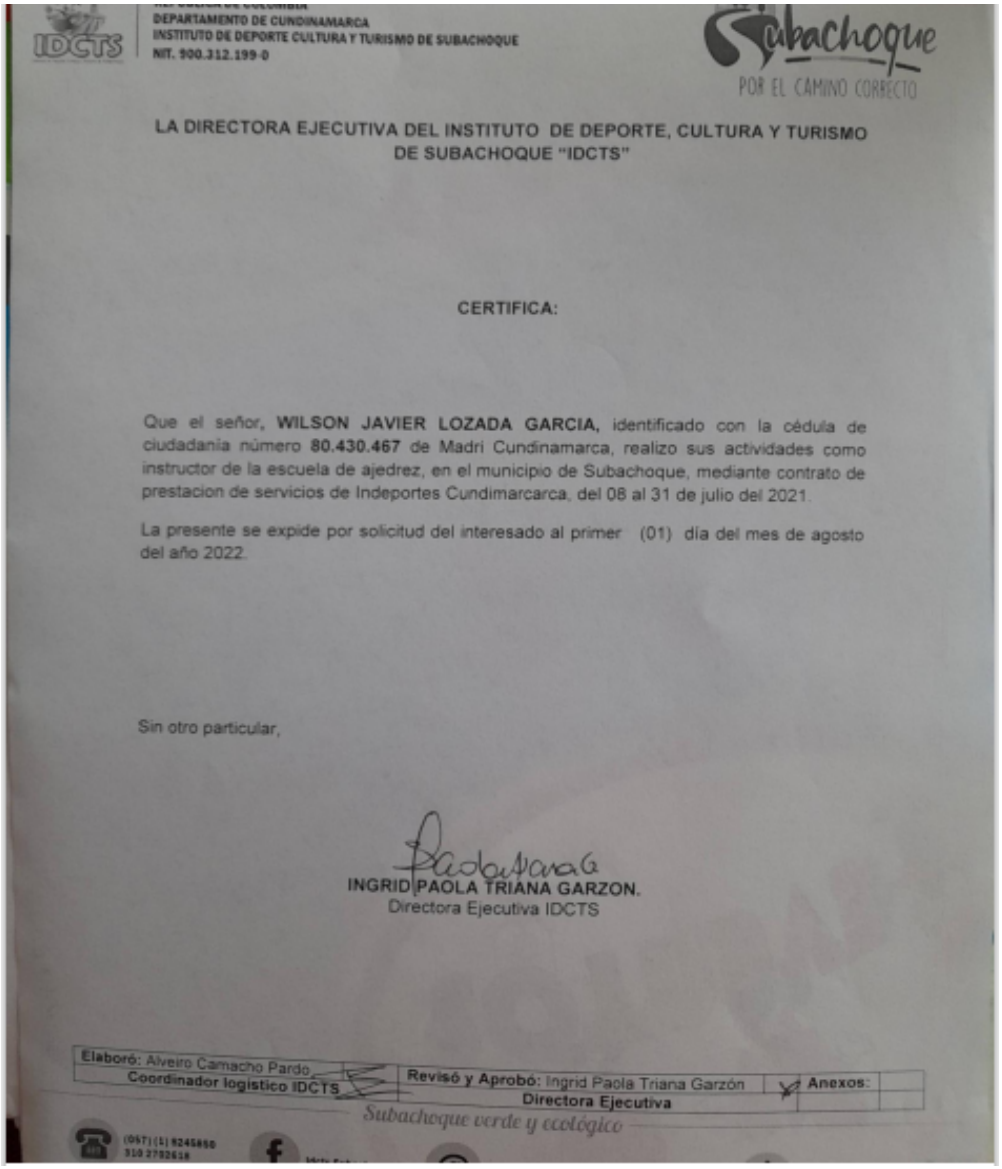


ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

N/

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10



DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTE CULTURA Y TURISMO DE SUBACHOQUE
NIT. 900.312.199-0

Subachoque
POR EL CAMINO CORRECTO

LA DIRECTORA EJECUTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE SUBACHOQUE "IDCTS"

CERTIFICA:

Que el señor, **WILSON JAVIER LOZADA GARCIA,** identificado con la cédula de ciudadanía número **80.430.467** de Madrí Cundinamarca, realizo sus actividades como instructor de la escuela de ajedrez, en el municipio de Subachoque, mediante contrato de prestacion de servicios de Indeportes Cundimarcarca, del 08 al 31 de julio del 2021.

La presente se expide por solicitud del interesado al primer (01) día del mes de agosto del año 2022.

Sin otro particular,

INGRID PAOLA TRIANA GARZON.
Directora Ejecutiva IDCTS

Elaboró: Alveiro Camacho Pardo Coordinador logistico IDCTS	Revisó y Aprobó: Ingrid Paola Triana Garzón Directora Ejecutiva	Anexos:

Subachoque verde y ecológico

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

CARRERA ATLETICA CORABASTOS

.

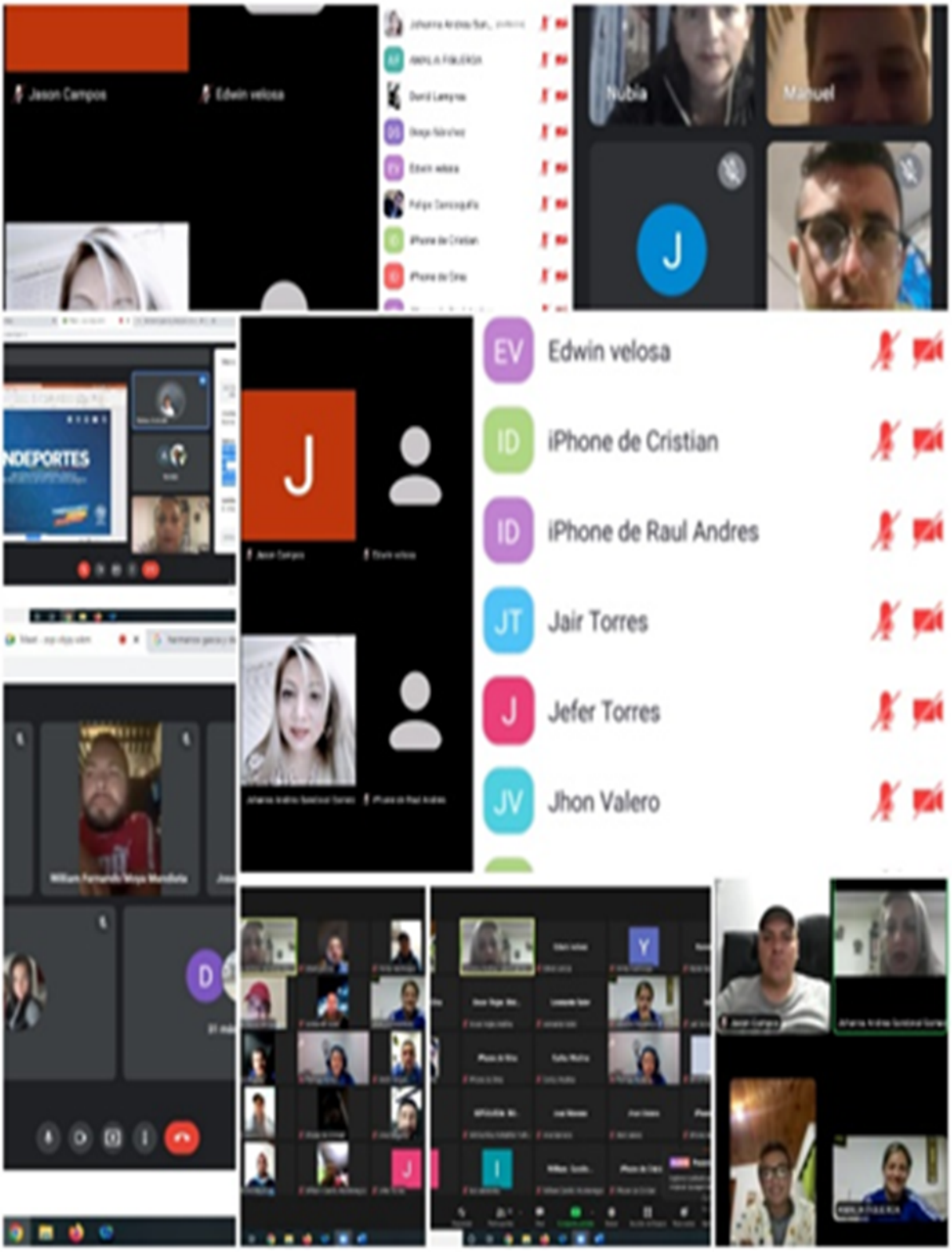

Banco Caja Social
INDEPORTES
17 jul. 2022 11:14:21 a. m.


Activa Saludable
17 jul. 2022 10:56:08 a. m.
147A-19 Carrera 86
Bogotá
Cundinamarca


17 jul. 2022 10:59:32 a. m.
147A-19 Carrera 86
Bogotá
Cundinamarca


17 jul. 2022 10:59:13 a. m.
147A-19 Carrera 86
Bogotá
Cundinamarca

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012



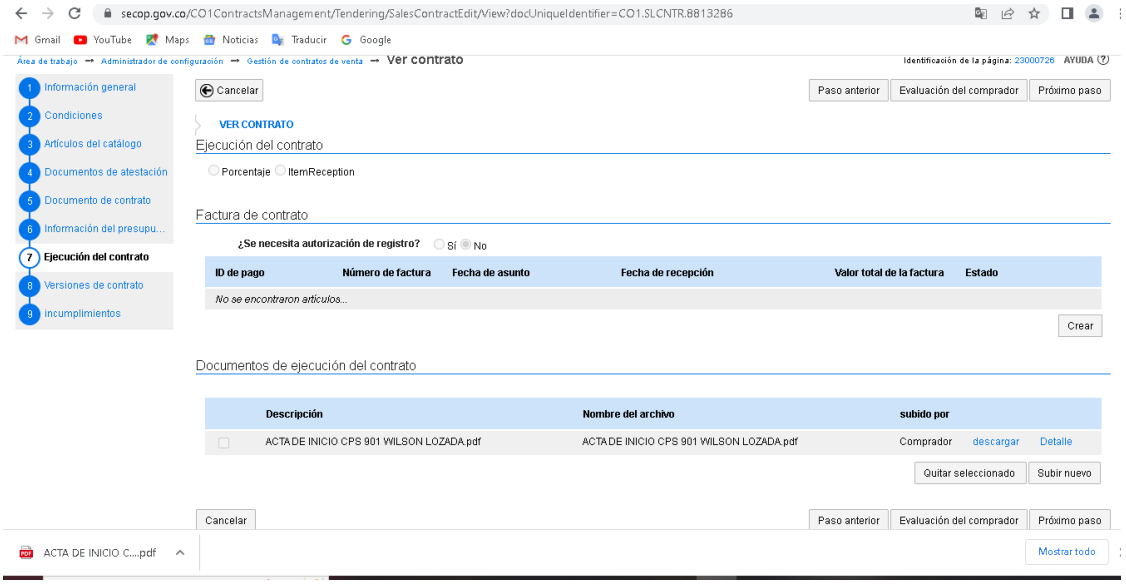


ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

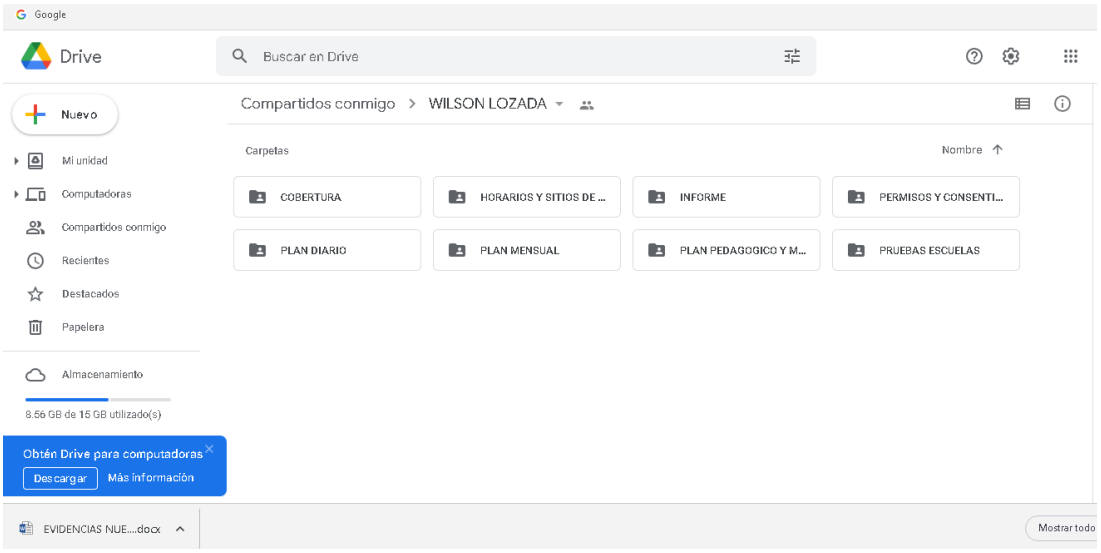
N/

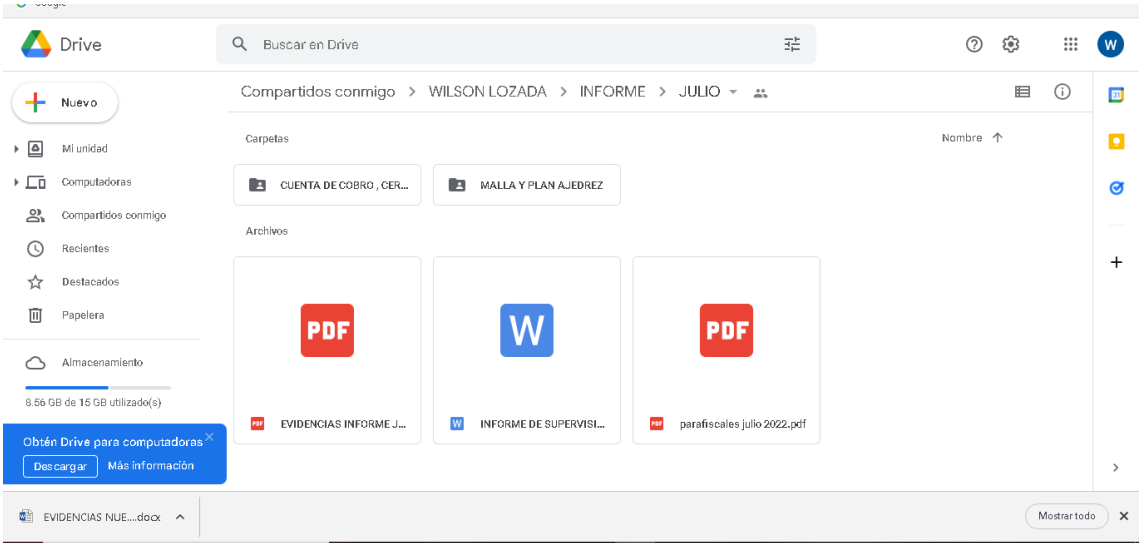
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014





ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015





ANEXAR 4 FOTOS POR NIVEL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO LA FOTO DEBE LLEAVR LA MARCA DE AGUA DONDE SE PRESENTE LA FECHA, HORA LUGAR.

INICIACION	
	
FECHA Y LUGAR: JULIO BIBLIOTECA	**FECHA Y LUGAR: JULIO BIBLIOTECA**
	

FECHA Y LUGAR: JULIO BIBLIOTECA	**FECHA Y LUGAR: JULIO BIBLIOTECA**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR:JULIO BIBLIOTECA	**FECHA Y LUGAR: JULIO BIBLIOTECA**
	

	
FECHA Y LUGAR: JULIO BIBLIOTECA	**FECHA Y LUGAR: JULIO BIBLIOTECA**

PERFECIONAMIENTO	

	
FECHA Y LUGAR: JULIO BIBLIOTECA	**FECHA Y LUGAR: JULIO BIBLIOTECA**
	

FECHA Y LUGAR: JULIO BIBLIOTECA	**FECHA Y LUGAR: JULIO BIBLIOTECA**